3·5

पाक-विज्ञान

[पाक-शास्त्र की अद्वितीय पुस्तक]

श्रीमती ज्योतिर्मयी ठाकुर

साहित्य भवन लिमिटेड

इलाहाबाद

पाँचवीं आवृत्ति : १९५५ ई०

मूल्य ३)

मुद्रक : राम आसरे कक्कड़, हिन्दी साहित्य प्रेस, इलाहाबाद।

भूमिका

पाक-शास्त्र मेरे जीवन का प्रिय विषय है। एक स्त्री होने के नाते समाज की ओर से मुझे यह अधिकार प्राप्त है। अतएव अपने अनुभवों को पुस्तक का रूप देने में मुझे गर्व होता है।

जब से मैंने हिन्दी में कुछ लिखना आरम्भ किया है, तब से गृहस्थ स्त्रियों और बहनों की आवश्यकताओं का मैंने ध्यान रखा है। मुझे यह लिखते हुए लज्जा मालूम होती है कि पढ़ी-लिखी बहनें पाक-शास्त्र का ज्ञान नहीं रखतीं। वे रखना भी नहीं चाहतीं। कदाचित् वे इसको अपने लिए आवश्यक ही नहीं समझतीं, वरन् इस बात के कहने में गर्व समझती हैं कि मुझे तो खाना बनाना ही नहीं आता। उनकी इस बात की आड़ में यह भाव छिपा रहता है कि मैं एक बड़े घर की लड़की हूँ। मैंने कभी खाना बनाया नहीं। स्त्री को पाक-शात्र का ज्ञान न हो, इससे अधिक आश्चर्य की बात और हो ही क्या सकती है। किसी बड़े-से-बड़े कारखाने का संचालक यदि उस कारखाने के छोटे-से-छोटे काम का ज्ञान नहीं रखता तो वह उसका सञ्चालक नहीं हो सकता।

घर एक विशाल संस्था है। इसमें तैयार होकर युवती और युवक संसार के जीवन-क्षेत्र में अपनी-अपनी विजय की चेष्टा करते हैं। स्त्री इस विशाल संस्था की संचालिका है—स्वामिनी है। उसके लिए यह आवश्यक नहीं है कि वह नित्य भोजन बनाने का काम करे, वही उसमें निपुण हो। मैं प्राय: ऐसे कितने ही विद्वानों को जानती हूँ जो अपने इस प्रकार के ज्ञान से चतुर से चतुर स्त्रियों को भी चकित कर देते हैं। क्या यह स्त्रियों का अपमान नहीं है? हमें घर और बाहर के सभी कामों का ज्ञान प्राप्त करने के साथ अपने जीवन की उस महत्ता

और विशेषता को अपने हाथों से न खो देना चाहिए जिसमें लाखों वर्षों से पुरुष, स्त्रियों के मुहताज होते चले आए हैं।

वर्तमान समय में भोजन का प्रश्न जटिल हो रहा है। इस प्रश्न को सुलझाने में बड़े-बड़े विद्वानों और विज्ञान-विशारदों की आलोचना अभी तक किसी एक निश्चय तक नहीं पहुँची है। आए दिनों सारे संसार में स्वास्थ्य का स्थान सब से ऊँचा समझा जाता है और वह स्वास्थ्य बहुत कुछ हमारे भोजन पर ही निर्भर है। ऐसे समय पर स्त्रियों की लापरवाही एक भारी भूल होगी। जो बहनें भोजन-शास्त्र के प्रति लापरवाही रखती हैं, उनको जानना चाहिए कि भोजन का कार्य धीरे-धीरे उन्हीं के हाथों में जा रहा है जो योग्य और शिक्षित हैं। पाक-शास्त्र की रचना इसी दृष्टि से की गयी है।

इस पुस्तक के लिखने में मुझे हिन्दी तथा बंगला की जिन-जिन पुस्तकों से सहायता मिली है उनमें हिन्दी की 'पाक-चन्द्रिका' और बंगला की 'पाक-प्रणाली' का विशेष स्थान है। अतएव मैं उनके लेखकों के प्रति कृतज्ञता करती हूँ।

मैंने पुस्तक को अपने उपाय भर, उपयोगी, सहज तथा सुबोध बनाने की कोशिश की है। इसके साथ ही पुस्तक के विषयों को एक क्रम में लाने की भी चेष्टा की है। फिर भी अनेक प्रकार की त्रुटियाँ रह गयी होंगी। जिनके लिए पाक-शास्त्र में चतुर भाई बहनों से मेरी प्रार्थना है कि मेरी त्रुटियों पर ध्यान न देकर अपनी रुचि तथा जानकारी से इस विज्ञान को उन्नत रूप देने में मेरी सहायता करें।

ज्योतिर्मयी ठाकुर

विषय-सूची

पाक-विज्ञान

पहला अध्याय

खाद्य-पदार्थ और उसके गुण

हमारे जीवन में जितनी बातें आज पाई जाती हैं, उन सब में एक विशेष सुरुचिपूर्ण उपयोगिता का भाव पाया जाता है। यदि हम खेती करते हैं तो किस प्रकार के नियमों से हम उसमें विशेष लाभ उठा सकते हैं, परिश्रम करने के स्थान पर किस प्रकार हम साधारण प्रयत्न से काम चला सकते हैं, इसके लिए कृषि-विज्ञान की सृष्टि हुई है। वाणिज्य और व्यवसाय में किस प्रकार उन्नति की जा सकती है और संसार की बढ़ती हुई व्यापार-लिप्सा में किस प्रकार अपनी रक्षा करके दूसरों पर अपने व्यापार का सिक्का जमाया जा सकता है; इसके लिए व्यापार-विज्ञान की आवश्यकता है।

इसी प्रकार प्रत्येक स्त्री, प्रत्येक पुरुष को भोजन-सम्बन्धी पूर्ण ज्ञान प्राप्त करने के लिए पाक-विज्ञान की आवश्यकता है। जो इस ज्ञान से वंचित हैं, वे भोजन के सुख से, भोजन के महत्त्व से वञ्चित हैं।

मनुष्य अपने भोजनों को सुन्दर तथा स्वादिष्ट बनाने के लिए अनन्तकाल से नए नियम बनाता चला आया है। भोजन के यही नियम और उपनियम पाक-विज्ञान के रूप में समाज के सामने हैं। समाज के ऊँचे लोगों में इन नियमों और उपनियमों का आदर है। इतना ही नहीं, समाज का उनसे उपकार भी है।

जो जातियाँ, जितनी ही उन्नत हैं, उनका भोजन उतना ही सुसम्पादित, सुसंस्कृत और समुन्नत होता है और जो जितनी ही पतित, शिक्षा-

हीन होती हैं, उनका भोजन उतना ही साधारण होता है। कहने का आशय यह है कि सभी प्रकार हमको पाक-शास्त्र की आवश्यकता है।

भोजन की उपयोगिता

पेट भरना प्रत्येक प्राणी का स्वाभाविक धर्म है। पशु, पक्षी, मानव सभी भोजन करते हैं; परन्तु वे एक ही प्रकार के भोजन से सदैव अपना पेट नहीं भरते। अनेक स्वाद की, अनेक स्वभाव की चीज़ें उनको प्रकृति-संसार से प्राप्त होती रहती हैं। पशु अपने भोजन की विभिन्न चीज़ें बन-उपवन, बाग़-बगीचों में प्राप्त करते हैं। यही दशा जानवरों की भी है; परन्तु मनुष्य की दशा उनसे भिन्न है। उसमें बुद्धि है; समझ है। वह समझ-बूझकर खाता-पीता है।

अब प्रश्न यह है कि इससे मनुष्य को लाभ क्या है? मनुष्य को अपने जीवन में कुछ काम करना पड़ता है और काम करना उसी दशा में सम्भव हो सकता है जब वह सुखी और स्वस्थ हो। वास्तव में स्वस्थ रहने के लिए ही मनुष्य भोजन करता है। भोजन का यही महत्त्व है।

मानव जीवन की सारी अच्छाइयाँ स्वास्थ्य पर ही निर्भर रहती हैं। स्वास्थ्य से ही मनुष्य का चरित्र बनता है, स्वास्थ्य से ही उसका लोक और परलोक बनता है। ऐसी दशा में यह निर्विवाद सिद्ध है कि मनुष्य के लिए भोजन का ज्ञान अत्यन्त आवश्यक है। अतएव ग़रीब और अमीर, ऊँच और नीच, सभी प्रकार के भाई और बहनों को मैं बताना चाहती हूँ कि सुन्दर से सुन्दर भोजन पाने के लिए धन की उतनी आवश्यकता नहीं है, जितनी आवश्यकता भोजन सम्बन्धी ज्ञान की है। अपने सभी प्रकार के भ्रम छोड़कर, प्रत्येक व्यक्ति को इसकी जानकारी प्राप्त करना चाहिए और उससे जीवन का सुख तथा स्वास्थ्य लाभ करना चाहिए। परन्तु यह लाभ हम तभी उठा सकते हैं जब हमें खाद्य पदार्थों के गुणों का ज्ञान हो।

ताजे फलों के गुण

भारत अपने फलों के लिए बहुत प्रसिद्ध है। यहाँ प्रत्येक ऋतु में कई प्रकार के फल मिलते हैं। उनके सेवन से बहुत लाभ होता है, परन्तु हमें आँख बन्द करके फलों का सेवन नहीं करना चाहिए। प्रत्येक फल में कुछ विशेष गुण होते हैं। इन गुणों का स्वास्थ्य पर पृथक-पृथक प्रभाव पड़ता है। अतएव फल खाने से पहले हमें उनके गुणों पर विचार कर लेना चाहिए। यहाँ हम कुछ फलों के गुण देते हैं।

आम—(कच्चा) खट्टा, गर्म और कषैला होता है। रुधिर के विकारों को उत्पन्न करता है। वात, पित्त और कफ को बढ़ाता है, कण्ठ के रोग, फोड़े फुंसी, अतिसार और प्रमेह को लाभ पहुँचाता है।

आम—(पक्का) खाने में स्वादिष्ट, मधुर और स्निग्ध होता है। वीर्य और बल को बढ़ाता है। बात का नाश और हृदय को बलवान करता है। प्रमेह के रोगी को लाभ पहुँचाता है, शरीर में कांति उत्पन्न करता है और रंग गोरा करता है। इसके खाने से शरीर की थकावट दूर होती है। व्रत, श्लेष्म और रुधिर के रोगों को लाभ पहुँचाता है, परन्तु यह देर में पचता है, मल को रोकता है और अग्नि और कफ को बढ़ाता है।

अमरूद—खाने में स्वादिष्ट और कषैला होता है। वीर्य को पैदा करता है, कफ को बढ़ाता है और वात-पित्त और उन्माद का नाश करता है। इसकी प्रकृति शीतल होती है। भूख को बढ़ाती है।

नारंगी—वीर्य को बढ़ाती है। इसकी प्रकृति गर्म और मधुर होती है। कठिनाई से पचती है, कुछ दस्तावर भी होती है।

अंगूर—(कच्चा) देर में पचने वाला और खट्टा होता है, रक्त-पित्त उत्पन्न करता है, अग्नि को बढ़ाता है तथा कड़वा और उष्ण होता है।

अंगूर—(पक्का) शीतल, नेत्रों को हितकारी और दस्तावर होता

है। स्वर को शुद्ध और तीव्र करता है। वीर्य को वढ़ाता और शरीर को पुष्ट करता है, किंचित कफ उत्पन्न करता है, ज्वर को शान्त करता है, श्वास-रोग और वात-रोग का नाश करता है। मूत्रकृच्छ्र रक्त-पित्त का दमन करता है।

अनार—त्रिदोष का नाश करता है। प्यास, जलन, तथा ज्वर को दूर करता है और हृदय के रोगों को लाभ पहुँचाता है। वीर्य की वृद्धि करता है। हलका कषैला और मल को रोकनेवाला होता है। कफ और पित्त को दूर करता है। खून की खराबी और मूर्छा को दूर करता है। भूख को बढ़ाता है।

नारियल—स्निग्ध, भारी और शीतल होता है। हृदय को बलवान करता है और शरीर को पुष्ट करता है। वीर्य को वढ़ाता है और रक्त-पित्त को दूर करता है। वस्ति का शोधन करता है, किन्तु कफ को वढ़ाता है। देर में पचता है, प्यास को शान्त करने वाला और मल को रोकने वाला होता है।

केला—(कच्चा) शीतल और कषैला होता है। मल को रोकने वाला, वात और कफ को उत्पन्न करने वाला होता है।

केला—(पक्का) कषैला और मधुर होता है। वल को बढ़ाता है। रक्त-पित्त का नाश करता है। मन्दाग्नि उत्पन्न करता है। वीर्य को बढ़ाने वाला, प्यास को शान्त करनेवाला, शरीर में कान्ति पैदा करने वाला और कफ का नाश करनेवाला होता है। प्रदर और पथरी के रोगों को दूर करता है। नेत्र के रोगों का नाश करता है, परन्तु देर में पचता है और क्षुधा को दूर करता है।

अनन्नास—(कच्चा) खाने में रुचिकर होता है। हृदय को लाभ पहुँचाता है और श्रम तथा कृमि का नाश करता है, परन्तु देर में पचने वाला और कफ-पित्त उत्पन्न करनेवाला होता है।

अनन्नास—(पक्का) खाने में स्वादिष्ट होता है। रक्त-विकार तथा आतप-विकार को दूर करता है, परन्तु पित्त पैदा करता है।

फालसा—(कच्चा) खट्टा और कड़ुवा होता है। खाने में कषैला किन्तु हलका होता है। कफ़ और वात का लाभ पहुँचाता है और पित्त को उत्पन्न करता है।

फालसा—(पक्का) मधुर होता है। तृषा, पित्त और दाह का नाश करता है। शीतल और पौष्टिक होता है, रुधिर के विकारों को शुद्ध करता है। ज्वर, क्षय और वात का नाश करता है। वीर्य को बढ़ानेवाला और पाचक होता है।

शरीफ़ा—यह रक्त, मांस और बल को बढ़ानेवाला होता है। खाने में स्वादिष्ट और शीतल होता है। हृदय के लिए लाभकारी होता है, परन्तु कफ़ को उत्पन्न करता है।

खिन्नी—शीतल और स्निग्ध होती है। यह तृषा को मिटानेवाली और मूर्छा को शान्त करनेवाली होती है। क्षय तथा त्रिदोष को दूर करती है और शरीर को बलवान करती है। वीर्य और मांस को बढ़ाती है और प्रमेह रोग को लाभ पहुँचाती है, परन्तु कषैली और भारी होती है।

जामुन—यह मधुर और शीतल होती है। मल को रोकती है और वात को बढ़ाती है। कफ़ और पित्त का नाश करती है। इसके खाने से गले की आवाज़ शुद्ध और तीव्र होती है। खाँसी और श्वास को लाभ पहुँचाती है। वीर्य को बढ़ाती है और शरीर को पुष्ट करती है। हृदय के रोगों और कंठ की बीमारियों को दूर करती है।

सेव—मधुर, शीतल और भारी होता है। वीर्य की वृद्धि करता है और शरीर को पुष्ट करता है। वात-पित्त का नाश करता है, परन्तु कफ़ को बढ़ाता है।

नाशपाती—यह मधुर होती है। धातु की वृद्धि करती है। अम्ल-कारक और वात-नाशक होती है और त्रिदोष को दूर करती है।

बेर—(कच्चा) खाने में खट्टा और कषैला होता है। पित्त और कफ़ को बढ़ाता है।

वेर—(पक्का) खाने में स्निग्ध और मधुर होता है, पित्त और वात का नाश करता है, परिश्रम और वमन को दूर करता है। वल-वर्द्धक और रुचिकारक होता है। रक्त-दोष और अतिसार को लाभ पहुँचाता है, कुछ दस्तावर भी होता है।

कमरख—(कच्चा) खट्टा किन्तु कुछ उष्ण होता है। वात का नाश करता है और पित्त को उत्पन्न करता है।

कमरख—(पक्का) मधुर और खट्टा होता है। वलवर्द्धक और पुष्टिकारक होता है।

करौंदा—(कच्चा) खट्टा, भारी और गर्म होता है। तृषा का नाश करता है, परन्तु रक्त, पित्त और कफ़ को वढ़ाता है।

करौंदा—(पक्का) मधुर और रुचिकारक होता है। यह प्यास को शान्त करता है, पित्त और वात का शमन करता है और पाचक होता है।

बड़हल—(कच्चा) यह खाने में खटमिठ्ठा होता है। गर्म और भारी होता है, किन्तु रुधिर के विकारों को उत्पन्न करता है और नेत्रों को हानि पहुँचाता है। वीर्य को हानि पहुँचाता है और अग्नि को मन्द करता है। कफ़ को वढ़ाता है।

बड़हल—(पक्का) वीर्य को वढ़ाता है। वात और पित्त का नाश करता है। मधुर किन्तु खट्टा होता है। कफ़ को बढ़ाता है।

गूलर—(कच्ची) कफ़-पित्त का नाश करतो हैं, और रक्त के दोषों को दूर करती है। यह स्तम्भक और फीकी होती है। खाने में लाभ-दायक होती है।

गूलर—(पक्की) खाने में मधुर और शीतल होती है। कफ़ को बढ़ाती है। रक्त-दोष, पित्त और दाह को मिटाती है और क्षुधा को शान्त करती है। प्रमेह, शोष और मूर्छा के रोग में फायदा पहुँचाती है और तृषा और श्रम को दूर करती है।

बेल—(कच्चा) स्निग्ध और ग्राही होता है। यह भारी किन्तु पाचक होता है। कड़ुवा, फीका और गर्म होता है। शूल और आमवात में लाभ पहुँचाता है। संग्रहणी और कफ़ को दूर करता है।

बेल—(पक्का) मधुर किन्तु गर्म होता है। वात को उत्पन्न करता है और अग्नि को मन्द करता है।

आँवला—खट्टा और तीखा होता है। खाने में मधुर और फीका मालूम होता है। भूख को बढ़ाता है और नेत्रों को जीवन-शक्ति देता है। पित्त और कफ को दूर करता है। प्रमेह को लाभ पहुँचाता है, नेत्रों के रोगों का नाश करता है। विष तथा त्रिदोष-नाशक है।

सिंघाड़ा—शीतल और स्वादिष्ट होता है। वीर्य को बढ़ाता है, रक्त-पित्त और दाह को शान्त करता है। वात की वृद्धि करता है और कफ़ को उत्तेजित करता है। कषैला और मधुर होता है। पुरुषेन्द्रिय को दृढ़ करता है। रुधिर के विकारों को शुद्ध करता है। सूजन और संताप को मिटाता है।

ककड़ी—(कच्ची) शीतल, मधुर और भारी होती है। मल को रोकती है। पित्त को दूर करती है, मूत्र रोग को लाभ पहुँचाती है। संतोष तथा मूर्छा मिटाती है।

ककड़ी—(पक्की) खाने में स्वादिष्ट, मधुर और गर्म होती है। पित्त को उत्तेजित करती है, तृषा को शान्त करती है, वमन को दूर करती है। मल को रोकती है। वादी और भारी होती है। वातज्वर उत्पन्न करती है और कफ़ को बढ़ाती है। पित्त, मूर्छा मूत्रकृच्छ्ररोग को मिटाती है।

खीरा—खाने में स्वादिष्ट, शीतल और हलका होता है। तृषा, और रक्त-पित्त को दूर करता है। दाह का नाश करता है। मूत्र अधिक लाता है, वमन को दूर करता है।

खरबूजा—(कच्चा) खाने में कड़ुआ, मधुर और कुछ खट्टा होता है।

खरबूजा—(पक्का) भारी और स्निग्ध होता है। मूत्र अधिक लाता है और मल को साफ़ करता है। शरीर को पुष्ट करने वाला और वीर्य को बढ़ानेवाला होता है। पित्त और वात को नाश करता है, मूत्रकृच्छ रोग को उत्पन्न करता है। कफ़ को उत्तेजित करता है। स्वास्थ्य को बढ़ाता है और उदर के रोगों को मिटाता है।

तरबूज़—(कच्चा) मधुर, शीतल और भारी होता है। मल को रोकता है, कफ़ को उत्तेजित करता है और नेत्रों को नुकसान पहुँचाता है। बलवर्द्धक और पुष्टिकारक होता है। पित्त, और शुक्र को मिटाता है।

तरबूज—(पक्का) गर्म और क्षारयुक्त होता है। मधुर और शीतल होता है। वात, पित्त, कफ़ का नाश करता है। दाह का निवारण करता है।

गाजर—मधुर और तीक्ष्ण होती है। अग्नि को तेज़ करती है, मल को रोकती है। रक्त-पित्त और बवासीर में लाभ पहुँचाती है। संग्रहणी को दूर करती है। शूल और गुल्म में लाभ करती है।

शकरकन्द—मधुर और शीतल होती है। श्रम को दूर करती है। पित्त को शान्त करती है। बलवर्द्धक होती है। उद्दीपक और भारी होती है। प्रमेह में लाभ पहुँचाती है। क्षुधा को तृप्त करती है। कफ़ को बढ़ाती है और वात वृद्धि करती है।

इमली—(कच्ची) वातनाशक और अत्यन्त खट्टी होती है कफ़ की वृद्धि करती है और पित्त को उत्पन्न करती है। बीमार आदमियों को इसके खाने से खाँसी आने लगती है।

इमली—(पक्की) गर्म और खटमिट्ठी होती है। पाचक और भूख पैदा करनेवाली होती है। मन्दाग्नि को मिटाती है। कफ और वात को लाभ पहुँचाती है।

कैथा—(कच्चा) बहुत खट्टा होता है। कण्ठ का नाश करता है।

विष को दूर करता है। परन्तु मल को रोकता है। वात को बढ़ाता है। यह प्रकृति में अम्लपूर्ण, कषैला और सुगंधयुक्त होता है।

कैथा—(पक्का) खट्टा, फीका तथा ग्राही होता है। कण्ठ का शोधन करता है। शीतल और दुष्पाच्य होता है। श्वास और क्षय रोग का नाश करता है। वायु और रक्त रोग में लाभ पहुँचाता है। तृषा और त्रिदोष का नाश करता है। हिचकी को मिटाता है।

शहतूत—तर है, बलवर्द्धक और वीर्य को पुष्ट करनेवाला है।

नीबू—खट्टा होता है। वात का नाश करता है, अग्नि को उद्दीप्त करता है। यह पाचक और हलका होता है। कृमि-समूह को मिटाता है। पेट के रोगों को लाभ पहुँचाता है। थकावट को दूर करता है। कफ और पित्त को फायदा पहुँचाता है। रुचि को बढ़ाता है। प्रकृति में तीक्ष्ण होता है। नेत्रों के लिए हितकारक है। क्षय तथा वात के रोगों को अत्यन्त लाभ पहुँचाता है। कोष्ठबद्धता को दूर करता है। विसूचिका के रोग में फायदा करता है। खाँसी में लाभ पहुँचाता है। आमवात का नाश करता है। मल को साफ करता है।

सूखे फलों के गुण

बादाम—मीठा, और स्निग्ध होता है। बलवर्द्धक और पुष्टिकारक होता है। वीर्य को बढ़ाता है। यह भारी गर्म होता है।

अख़रोट—मीठा, गर्म और रुचिकारक होता है। इसकी प्रकृति स्निग्ध तथा शीतल होती है। भारी होता है। क़फ़, पित्त को पैदा करता है। बलवर्द्धक होता है। मल की वृद्धि करनेवाला, और वात को शांत करनेवाला होता है। हृदय के रोगों को और रुधिर के दोषों को दूर करता है। रक्त को शुद्ध करता है।

पिस्ता—भारी और स्निग्ध होता है। वीर्य को बढ़ाता है। रक्त को शुद्ध करता है पित्त को उत्पन्न करता है और कफ का नाश करता है। कुछ दस्तावर होता है। वात, गुल्म त्रिदोष को लाभ पहुँचाता है।

छुहारा—मीठा, स्निग्ध, भारी और शीतल होता है। शरीर को पुष्ट करनेवाला होता है। वीर्य और बल को बढ़ाता है। वातज्वर को मिटाता है। रक्त, पित्त, क्षय तथा वमन को लाभ पहुँचाता है। प्यास खाँसी तथा श्वास रोग में बहुत लाभ करता है।

चिरौंजी—खाने में मधुर होती है। यह प्रकृति में अम्लकारक तथा भारी होती है। मल का। स्तम्भन करती है। वीर्य को बढ़ानेवाली और कफ को उत्पन्न करनेवाली होती है। कुछ दस्तावर भी होती है, बलवर्द्धक और वात का नाश करनेवाली है। पित्त जलन और ज्वर को लाभ पहुँचाती है। क्षय-रोग,रक्तविकार आदि रोगों के लिए बहुत लाभदायक है।

मखाना—स्निग्ध और भारी होता है। वीर्य को पुष्ट करता है, परन्तु दस्त को रोकता है।

मुनक्का—मल को साफ करता है, बल और वीर्य को बढ़ाता है। प्यास को रोकता है।

अंजीर—भारी, शीतल और मधुर होता है। वात, रक्तपित्त का नाश करता है। सिर की पीड़ा में बहुत लाभ पहुँचाता है। नाक से गिरते हुए खून को तत्काल ही रोक देता है। पाचक होता है किन्तु श्लेष्मा तथा आमवात पैदा करता है।

काजू—यह कषैला, किन्तु मधुर होता है। हलका, किन्तु गर्म होता है। वीय को बढ़ानेवाला होता है। वात-कफ को मिटाता है। गुल्म तथा उदर के रोगों में लाभ पहुँचाता है, मन्दाग्नि का नाश करता है। कुष्ट और संग्रहणी, बवासीर आदि रोगों का नाश करता है। ज्वर, कृमि तथा व्रण में लाभ पहुँचाता है।

आलूबुखारा—भोजन को पचाता है। प्रकृति में भारी और शीतल है। खाने में कषैला कुछ खट्टा, किन्तु मधुर होता है। हृदय के लिए लाभदायक होता है। यह गर्म,कफ और पित्त का नाश करता है। रुचि

को बढ़ाता है। प्रमेह, गुल्म, बवासीर और रक्त-वात में लाभ पहुँचाता है। वीर्य की वृद्धि करता है। ज्वर में फायदा करता है।

शाक-भाजी के गुण

आलू—अत्यन्त बलवर्द्धक, स्निग्ध और भारी होता है। वीर्य को बढ़ाता है, हृत्कम्प को लाभ पहुँचाता है।

घुइयाँ—बल और वीर्य को बढ़ानेवाली होती है। कफ का नाश करती है। खाँसी तथा हृदय रोग को दूर करती है। यह मधुर है, परन्तु आँव और खुश्की को बढ़ाती है।

कटहल—भारी, काबिज और त्रिदोष को बढ़ानेवाला होता है। वीर्य को गाढ़ा करता है और दाह को उत्पन्न करता है। मेदे और कफ की वृद्धि करनेवाला, जलन और पित्त को मिटानेवाला और रक्त की वृद्धि करनेवाला होता है।

परवल—बल-वीर्य और भूख को बढ़ाता है। यह पथ्य भी है। अग्नि को प्रदीपन करनेवाला, खाँसी ज्वर और रक्त-विकार को लाभ पहुँचानेवाला होता है। रुचिकारक, हलका और दस्तावर होता है।

लौकी—ठण्डी, मीठी और हलकी होती है। दिमाग की गर्मी दूर करती है और पेशाब अधिक लाती है।

भिण्डी—मीठा तथा भारी होती है। बल और वीर्य को बढ़ाती है। प्रदार और प्रमेह में लाभ पहुँचाती है। वायु को प्रबल करती है

करेला—कड़ूवा और दस्तावर होता है। बल-वीर्य की वृद्धि करता है। प्रमेह को मिटाता है। कफ, ज्वर, पित्त और रक्त-विकार को शान्त करता है। प्लीहा, गठिया और कृमि को दूर करता है।

करमकल्ला—यह ठंडा, काबिज और कफ को बढ़ानेवाला होता है। पित्त में लाभ पहुँचाता है।

कचनार—इसका स्वाद कषैला और रूखा होता है। ठंडी, हलकी होती है। कफ, पित्त, को शान्त करनेवाली, श्वास प्रमेह, खाँसी, प्रदर गण्डमाला, कोढ़ तथा रक्त के विकारों को नाश करतो है।

कुन्दरू—सफरा की वृद्धि करता है तथा वायु को लाभ पहुँचाता है। यह ठंडा और रुचिकारक होता है। पित्त-विकारों में फ़ायदा करता है।

कोहड़ा—भारी, मीठा तथा काबिज होता है। पित्त को शान्त करनेवाला, तथा रुचि को बढ़ानेवाला होता है। वात और कफ़ को बढ़ाता है।

गोभी—मधुर, किन्तु बादी होती है। ज्वर को दूर करती है, हृदय को बलवान बनाती और वायु को प्रबल करती है।

मूली—क्षुधा को बढ़ाती है। बवासीर में लाभ पहुँचाती है, नेत्रों की ज्योति बढ़ाती है और वीर्य को पुष्ट करती है। यह पाचक होती है, किन्तु बादी बढ़ाती है।

ढेंड़स--यह रूखा, ठंडा तथा दस्तावर होता है। पथरी रोगों में लाभ पहुँचाता है और कफ-पित्त का नाश करता है।

तुरई—रुचिकारक, मीठो, हलकी तथा पथ्य है। ज्वर और खाँसी को फायदा पहुँचाती है।

बंडा—देर में पचता है। बलवर्द्धक होता है, किन्तु वात रोग को बढ़ाता है।

बैंगन--मेदे को बलवान् तथा क्षुधा बढ़ानेवाला होता है। कब्ज करता है और वात रोग को उत्पन्न करता है।

पिण्डालू—हलका और मीठा होता है। इसके खाने से बल और वीर्य बढ़ता है और विष शान्त होता है।

नेनुआ—मधुर हलका और भूख को बढ़ानेवाला होता है। ज्वर, खाँसी और कृमि को लाभ पहुँचाता है। यह पथ्य है।

कमल की नल—ठंडा होता है। वीर्य को पुष्ट करनेवाला होता है। स्त्री के दूध को बढ़ाता है। रक्त तथा पित्त के रोगों को लाभ पहुँचाता है। प्रमेह को शान्त करता है।

झींगा—यह आमवात तथा मन्दाग्नि को उत्पन्न करनेवाला होता है। मधुर और तिक्त होता है।

बराहीकन्द—शरीर को पुष्ट करता है, बल-वीर्य को बढ़ाता है, प्रमेह और कफ़ को दूर करता है।

ज़िमींकन्द—हलका, किन्तु अग्निवर्द्धक होता है। रुचिकारक तथा कफ़ को दूर करता है। बवासीर को लाभ पहुँचाता है। वीर्य को बढ़ाता और पुष्ट करता है। कोढ़ में भी लाभ पहुँचाता है।

शलजम—मीठा, हलका और क्षुधावर्द्धक होता है। बल-वीर्य को बढ़ाता है और खाँसी को फ़ायदा करता है। पेशाब अधिक लाता है।

सेहजन की फली—क्षुधावर्द्धक तथा कषैली होती है। पित्तका नाश करती है। अग्नि को प्रबल करती है और शूल, कोढ़, क्षय, श्वास तथा भग्न रोगों को लाभ पहुँचाती है।

चूका—खट्टा, हलका तथा रुचिकारक है। वायु को दूर करता है।

सेम—रूखी, मीठी, कषैली और मलभेदक होती है। बल तथा कफ़ का नाश करती है। शुक्रदोष को लाभ पहुँचाती है।

ककाड़ा—खाने में चरपरा होता है। अग्निदीपन करता है। ज्वर, खाँसी, अरुचि और कोढ़ को दूर करता है।

चचेड़ा—बल और वीर्य की वृद्धि करता है। क्षय और पित्त के रोग को लाभ पहुँचाता है। रुचिकारक और पथ्य भी है।

पालक का शाक—ठंडा तथा दस्तावर होता है। रक्त को बढ़ाता है। रक्त, पित्त और ख़ाँसी को फायदा पहुँचानेवाला, किन्तु कफ़ को बढ़ानेवाला होता है।

चौलाई का शाक—पाचक, हलका, रुचिकर और ठंडा होता है। क्षुधा को बढ़ानेवाला तथा दस्तावर होता है। अग्नि प्रदीप्त करता है। बवासीर में बहुत फ़ायदा पहुँचाती है।

बथुआ का शाक—जल्दी पचनेवाला तथा दस्तावर होता है। ठंडा होता है, पेशाब अधिक लाता है और थकावट दूर करता है।

नारी का शाक—दस्तावर होता है। बल और वीर्य की वृद्धि करता है। मेदा और सूजन को लाभ पहुँचाता है।

कलथी का शाक—ठंडा होता है, पित्त को बढ़ाता है और कफ़ को बढ़ाता है।

चने का शाक—पित्त तथा लू में लाभ पहुँचाता है। क्षार और दस्तावर होता है, किन्तु कफ़ को बढ़ाता है।

सरसों का शाक—क्षार और गर्म होता है। मेदे को साफ़ करता है तथा रुचिकारक होता है।

मेथी का शाक—कड़ुआ, गर्म किंतु भूख को बढ़ानेवाला होता है। पित्त को उत्पन्न करता है और कफ़ को मिटाता है। कमर के दर्द में लाभ पहुँचाता है।

मरसा का शाक—(लाल) मेदे को शुद्ध करता है। दस्तावर होता है किन्तु कफ़ को बढ़ाता है।

मरसा का शाक—(सफेद) क्षुधा को बढ़ाता है। यह मलरोधक होता है।

अनाजों के गुण

गेहूँ—क्षुधा को कम करनेवाला और रुचिकर होता है। शरीर को पुष्ट करता है। वीर्य को बढ़ाता है। हृदय के रोगों को लाभ पहुँचाता हैं। यह ठंडा, मीठा और देर में पचनेवाला होता है।

जौ—क्षुधा को बढ़ाता है। हलका मीठा तथा पाचक होता है। यह पथ्य भी है, शरीर में कान्ति बल-वीर्य को बढ़ाता है। चर्म के रोगों को लाभ पहुँचाता है, किंतु बादी होता है।

चना—बलवर्द्धक और वीर्य को बढ़ानेवाला है। रक्त को शुद्ध करता है, खुश्क होता है। चेहरे के रङ्ग को साफ करता है। अग्नि को

प्रदीप्त करनेवाला और अधिक पेशाब लानेवाला होता है। इसके साथ घी का सेवन करने से, अधिक पुष्टकारक होता है।

मकाई—हलकी और मीठी होती है। भूख को बढ़ाती है। शीघ्र पचाती है, पेशाब अधिक लाती है।

जुआर—शीतल, भारी और भूख को घटाने वाली होती है। कफ़ को दूर करती है।

बाजरा—गर्म, भारी और रूखा होता है। यह देर में पचता है। पेशाब अधिक लाता है। बवासीर की पीड़ा को शान्त करता है।

चावल—ठंडा होता है, कफ़ रक्त को उत्पन्न करता है। बल-वीर्य को बढ़ानेवाला, आँव को दूरनेवाला और नेत्रों की ज्योति को बढ़ानेवाला होता है। मूत्र अधिक लाता है।

अरहर—खुश्क तथा काबिज़ होती है। पित्त के दस्तों में लाभ पहुँचाती है। कफ़ को शान्त करती है।

उड़द—बलकारक, और भारी होता है। बल और वीर्य को बढ़ाता है और मल-मूत्रवर्द्धक होता है।

मूँग—वात और क्षुधावर्द्धक होती है। रोगी के लिए पथ्य है। पित्त को नाश करनेवाली और यावत रोगों को मिटाने वाली होती है।

मसूर—गर्म और देर में पचनेवाली होती है। हलकी, मीठी तथा खुश्क होती है। रक्त-पित्त और कफ़ के विकारों का नाश करती है। ज्वर खाँसी में लाभ पहुँचाती है और रक्त को गाढ़ा करती है।

लोबिया—गुरु तथा मीठी होती है। वात को बढ़ाती है और कृमिकारक भी होती है।

मोथी—यह हलकी, मीठी किन्तु बादी है। कफ़ को दूर करती है और कृमि को उत्पन्न करती है।

मटर—मेदे को साफ करनेवाला दस्तावर होता है। और वायु को बढ़ाता है। मीठा, ठंडा और भारी होता है।

ककुनी—रुचिकर और पित्त को शान्त करनेवाली होती है। हलकी खुश्क तथा मीठी होती है।

तिल—ठंडा होता है, बल और वीर्य की वृद्धि करता है, स्त्री के दूध को बढ़ाता है और केशों के लिए लाभदायक होता है।

मसाले और उनके गुण

पाक-शास्त्र में भिन्न-भिन्न प्रकार के मसाले और उनका उपयोग ही महत्व की बात है। जो इनका उचित उपयोग कर सकता है, वह उतना ही इस विषय में चतुर समझा जाता है। इस पुस्तक में तरह-तरह की शाक-शब्जी बनाने में कई प्रकार के मसालों का उपयोग बताया गया है। इन मसालों के नाम और मिश्रण नीचे बताये जाते हैं :—

१. *साधारण मसाला*—हल्दी, धनिया, लाल मिर्च और काली मिर्च।

२. *गरम मसाला*—बड़ी इलायची, लौंग, काली मिर्च, जीरा, दालचीनी, जावित्री और तेजपात।

३. *अन्य मसाले*—जीरा, हींग, अजवाइन, सोंठ अदरक, सौंफ, कलौंजी, मेथी, राई, केशर और लहसुन।

४. *पंचफरोन*—मेथी, सौंफ, जीरा, राई और कलौंजी को बराबर-बराबर लेकर पीस ले और एक में मिला कर रख छोड़े।

५. *सुगन्धराज*—लौंग नौ माशे, दालचीनी नौ माशे, कपूर छः माशे, छोटी इलायची एक तोला, काली मिर्च चार माशे और दो चावल कस्तूरी—इन सब को एक में पीस कर तैयार कर ले।

६. *सुगन्ध द्रव्य*—केशर चार माशे, छोटी इलायची एक तोला, लौंग आठ माशे, दालचीनी दस माशे, सफेद जीरा नौ माशे; इन सब को महीन पीसकर मिलाकर रख ले।

मसालों के गुण

हल्दी—कटु, तिक्त, रुक्ष, गर्म, हलकी और पाचक होती है।

कफ, प्रमेह, पांडु और सूजन को मिटाती है। चर्म के रोगों का नाश करती है।

धनियाँ—अत्यन्त स्निग्ध तथा लघु होती है। अतृष्य, बहुसूत्र लाती है। तिक्त, चरपरी, मीठी, पाचन, रेचन और ग्राही होती है।

लालमिर्च—गर्म, रुक्ष और क्षुधा को बढ़ानेवाली होती है। कफ और पित्त का नाश करती है।

काली मिर्च—कुछ गर्म, भारी और कंठ को साफ करनेवाली होती है। खाने में तीक्ष्ण, चरपरी और कटु होती है। वात और पित्त को बढ़ाती है।

जीरा—हलका, रुक्ष, चरपरा, गर्म और भूख को बढ़ाने वाला होता है। संग्राही और पित्त को बढ़ाता है। गर्भाशय को शुद्ध करता है और पाचक होता है।

लौंग—शीतल और पाचक होती है, किन्तु नेत्रों को हानि पहुँचाती है। खाने में हलकी, कड़वी और चरपरी होती है। रुचि को बढ़ाती है और कफ, पित्त तथा दूषित रक्त को शान्त करती है।

जावित्री—हलकी, कड़वी, और रुचिकारक होती है। कफ, श्वास, तृष्णा, कृमि और विष की गर्मी को शान्त करती है।

दालचीनी—गर्म, स्वादिष्ट और चरपरी होती है। अधिक पेशाब लाती है और सिर की पीड़ा में लाभ पहुँचाती है।

बड़ी इलायची—हल्की, रुक्ष और गर्म होती है। कटु और अग्निदीपक होती है; कफ और पित्त का नाश करती है।

हींग—तीक्ष्ण और बल-वीर्य बढ़ाने वाली होती है। वात, कफ, शूल और कृमि को मिटाती है।

सोंठ—ज्वर, खाँसी, कफ, शूल, हृदय के रोगों तथा बवासीर में लाभ पहुँचाती है। बल-वीर्य को बढ़ाती है।

अजवायन—गर्म, चरपरी तीक्ष्ण और पाचक होती है। हलकी होती है, किन्तु पित्त को बढ़ाती है।

२

अदरक—स्वाद को वढ़ाती है। भारी, तीक्ष्ण और गर्म होती है। अग्नि उद्दीपन करती है।

सौंफ—रोचक, हलकी, तीक्ष्ण और चरपरी होती है। शुक्रोत्पादक, दाह और रक्त-पित्त का नाश करती है।

छोटी इलायची—शीतल, हल्की और कटु होती है। वात का नाश करती है।

मंगरैल—गर्म और चरपरी होती है। वायु को शमन करती है।

मेथी—गर्म, कटु और पित्त को वढ़ानेवाली होती है। कमर और कलेजे की पीड़ा में लाभ पहुँचाती है।

राई—चरपरी, पचने वाली, रुक्ष और वल देने वाली होती है।

प्याज—अत्यन्त पुष्टिकारक होता है। गर्म और मधुर होता है। वल देनेवाला और कफ को दूर करनेवाला होता है। वीर्य को वढ़ाता है। वात को शमन करता है। पका और भुना हुआ प्याज़ पित्त को वढ़ाता है।

केशर—कटु, स्निग्ध तथा तिक्त है, त्रिदोष को शमन करती है, मस्तिष्क-पीड़ा, व्रण, कृमि, आदि रोगों में लाभ पहुँचाती है; वायु को दूर करती है और उत्तेजक होती है।

लहसुन—इसमें दुर्गन्धि होती है। अधिक खाने से पसीने, पेशाब और मलादि में दुर्गन्धि आने लगती है। यह पञ्चरसात्मक होती है।

नमक—गर्म, शुष्क और पाचक होता है। साँभर नमक वादी और कफ़ को दूर करता है।

अन्यान्य पदार्थों के गुण

पोदीना—ठंडा और पाचक होता है, वमन को रोकता है और वायु जनित विकारों को दूर करता है।

कस्तूरी—गर्म और ठंड से वचानेवाली होती है। रसायन, स्तम्भक और वलवर्द्धक होती है। लकवा और मसाने के रोगों को

लाभ पहुँचाती है।

केवड़ा—दिमाग़ और हृदय को पुष्ट करता है। यह ठंडा होता है। वेहोशी को दूर करता है। नेत्रों की ज्योति को बढ़ाता है, मस्तिष्क को तर रखता है और गर्मी से बचाता है।

गुलाब—ठंडा और बलवर्द्धक होता है। दस्तावर और हैज़े के रोग में फ़ायदा करता है। पिलही और मेदे को लाभ पहुँचाता है।

पान—क्षुधा को रोकनेवाला और दिमाग़, मेदा और जिगर को बल देनेवाला होता है। गर्म होता है, किन्तु प्यास को रोकता है। मुख की दुर्गन्ध को दूर करता है, वायु को नष्ट करता है, कृमि और कब्ज़ को लाभ पहुँचाता है।

मिश्री—मधुर और तर होती है। यह प्यास को रोकनेवाली, दिमाग़ की गर्मी, खाँसी और छाती के दर्द को दूर करनेवाली होती है।

शक्कर—रक्त को शुद्ध करती है, पेशाब अधिक लाती है, पेशाब की जलन को दूर करती है और शरीर को बल देती है।

सिरका—यह वीर्य को फाड़ता है, गर्म होता है तथा दस्त को रोकता है। बलवर्द्धक होता है। भूख को बढ़ाता है। यह तर और पाचक होता है। मन्दाग्नि को दूर करनेवाला होता है।

मुरब्बों के गुण

आँवले का मुरब्बा—तर, बलवर्द्धक और नेत्रों की ज्योति को बढ़ाता है।

सेव का मुरब्बा—बलवर्द्धक, मीठा और तर होता है। भूख बढ़ाता है और दिमाग़ को ठंडा रखता है।

आम का मुरब्बा—शरीर को पुष्ट करता है, बल और वीर्य को बढ़ाता है।

बेल का मुरब्बा—बल और वीर्य को बढ़ाता है; मल और भूख को

रोकता है और आँव में लाभ पहुँचाता है।

पेठे का मुरब्बा—ठंडा और दिमाग को तर रखनेवाला होता है।

दूध, दही और मट्ठा के गुण

गाय का दूध—बलवर्द्धक, शुक्रोत्पादक, प्राणरक्षक होता है और मेधाशक्ति को बढ़ाता है। रक्त-पित्त जनित विकारों को नष्ट करता है।

भैंस का दूध—स्निग्ध होता है, निद्रा लाता है, अग्नि को दूर करता है, क्षुधा को कम करता है और बादी होता है।

बकरी का दूध—शीतल, मधुर किन्तु मल को बढ़ानेवाला होता है। अग्नि को प्रदीपन करता है। रक्त-पित्त के विकारों का नाश करता है और श्वास को लाभ पहुंचाता है।

स्त्री का दूध—मीठा, हलका और शीघ्र पचनेवाला होता है। शरीर को पुष्ट करता है। बल को बढ़ाता है, जीवनकारक तथा अस्थियों को पुष्ट करता है। तृप्तिकारक होता है।

दही—घर का दही बल और वीर्य की वृद्धि करता है, खटमिट्ठा और रुचिकारक होता है। मक्खन निकाला हुआ दही किसी काम का नहीं होता। यह बाजार में प्रायः कई-कई दिनों का वासी बिका करता है। इससे अनेक रोग उत्पन्न होते हैं।

मट्ठा—घर का तैयार किया हुआ ताजा मट्ठा, खाने में खट्टा किन्तु रुचिवर्द्धक, पाचक और लाभकारी होता है। यह कितने ही रोगों का नाश करता है किन्तु वही बासी हो जाने पर कफ और खाँसी पैदा करता है बाजारू मट्ठा मक्खन निकाले हुए दूध से तैयार किया जाता है और आठ-आठ दिनों का बासी बिकता रहता है। इससे कफ, खाँसी तथा अनेक रोग पैदा होते हैं।

तेल के गुण

तेल—सभी प्रकार के तेल चिकनाई पैदा करते हैं, खुश्की दूर करते हैं, बल और वीर्य की वृद्धि करते हैं।

तिलों का तेल—इसकी तासीर ठंडी है। प्रकृति के यह मातदिल होता है। इससे कितने ही खुशबूदार तेल तैयार किये जाते हैं। यह दिल और दिमाग को तरावट पहुँचाता है।

नारियल का तेल—न अधिक गर्म न अधिक ठंडा, खाने के काम आता है। बंगाल और पंजाब में इसका बहुत उपयोग होता है। अन्य तेलों की भाँति यह शरीर के लिए लाभदायक है।

सरसों का तेल—कुछ उष्ण, किन्तु रक्त को शुद्ध करनेवाला है। अन्य तेलों की भाँति यह रक्त तथा वीर्य के पैदा करने में अधिक उपयोगी है।

बादाम का तेल—प्रकृति में कुछ गर्म, किन्तु बल और वीर्यवर्द्धक है। इसके सेवन से शरीर में कान्ति और तेज बढ़ता है।

घी के गुण

घी—बल और वीर्य की वृद्धि करता है, शरीर को चिकना और सुन्दर बनाता है, खाने में मधुर और रुचिकर होता है।

सभी प्रकार के घी—सभी बलकारक और रक्तवर्द्धक होते हैं। प्रकृति में गाय का घी शीतल, भैंस का कुछ बादी और उष्ण, बकरी का शीतोष्ण होता है।

जल के गुण

जल की प्रकृति शीतल होती है। यह खुश्की को दूर करता है और विकारों का नाश करता है। शुद्ध जल स्वास्थ्य की वृद्धि करता है।

कुँए का जल—स्वाद में मीठा, और शीतल होता है। अनेक प्रकार की व्याधियों और रोगों का शमन करता है। आरोग्य की वृद्धि करता है।

नदियों का जल—जिन नदियों का जल सदा बहता रहता है, उनका जल साधारणतया अच्छा, मीठा, हलका, स्नान आदि कामों

के लिए उपयोगी होता है। जिन नदियों के पानी का बहाव बंद हो जाता है, उनका पानी अशुद्ध हो जाता है।

तालाबों का जल—पानी बँधा हुआ होने के कारण अशुद्ध और विकार-पूर्ण हो जाता है। जिन तालाबों में काई जम जाती है, उनका पानी किसी काम के लायक नहीं होता।

झरनों का जल—पहाड़ी चट्टानों में होकर गुजरने, और शुद्ध वायु तथा सूर्य का प्रकाश प्राप्त करने के कारण विशेष लाभदायक होता है।

दूसरा अध्याय

भोजन बनाने की विधियाँ

शाक-भाजी

आलू की खट्टी तरकारी—एक सेर अच्छे आलू छील डाले और उनसे छः छः आठ आठ टुकड़े कर ले। फिर चूल्हे पर पतीली चढ़ाकर उसमें आधी छटाँक घी छोड़ दे। जब घी गर्म हो जाय, तब उसमें दो माशे मेथी, एक माशे मँगरैल, डेढ़ माशा सफेद जीरा और दो लाल मिर्च छोड़ कर बघार कर तैयार करे। जब ये मसाले लाल हो जायँ तब आलू को पानी में कई बार धोकर उसमें डाल दे और कलछी से चला-चलाकर खूब भूने। आलू भुन जाने पर उसमें डेढ़ तोले नमक थोड़ी हलदी और पानी छोड़कर ढक दे। जब आलू गल जायँ तब उसमें थोड़ा-सा खट्टा दही या आम की खटाई डाल दे और दो-तीन उबाल आ जाने पर चूल्हे पर से उतार ले।

आलू की खट्टी रसादार तरकारी—एक सेर बड़े आलू लेकर छील डाले और उनके चार-चार टुकड़े काटकर पानी में भिगो दे। इसके बाद छः माशे हल्दी, दो तोले धनियाँ, छः माशे बड़ी इलायची, दो माशे लौंग, एक माशा सफेद जीरा, एक माशा काला जीरा, दालचीनी चार माशे, आठ माशे काली मिर्च, तीन माशे तेजपात और एक तोला आठ माशे नमक—इन सब को नमक के अलावा खूब महीन गाढ़ा-गाढ़ा पीसकर रख ले। पिसे हुये मसाले को किसी बर्तन में रखना चाहिये। आलुओं को खूब धोकर उनपर मसाला लपेट डाले। फिर चूल्हे पर कढ़ाई चढ़ाकर उसमें आधा पाव घी या तेल छोड़ दे। जब चिकनाई गर्म हो जाय तब उसमें आलूओं को छोड़ कर पलटे से चला-चलाकर

भून ले। जब आलुओं पर का मसाला खूब भुन जाय तब उन्हें ढक दे। पाँच मिनट ढके रहने के बाद नमक और अन्दाज से पानी छोड़ कर तेज़ आँच पर पकाये। जब आलू गल जायँ तब उसमें दही या इमली या आम की खटाई छोड़कर थोड़ा देर तक पकाये। खटाई हो जाने पर उसे पत्थर के या कलईदार बर्तन में फेर लेना चाहिये।

समूचे आलू की तरकारी—एक सेर आलू उबाल कर छील डाले और फिर एक सींक से सब में चार-चार पाँच-पाँच छेद करले फिर चूल्हे पर कढ़ाई चढ़ाकर उसमें पाव भर घी या तेल डाल कर सब आलू लाल-लाल तलकर किसी बर्तन में निकाल ले। फिर धनियाँ दो तोले, लौंग दो माशे, हल्दी पाँच माशे और अदरक चार माशे इन सब को खूब महीन और गाढ़ा पीस कर खुले मुँह की पतीली में थोड़ा घी छोड़ कर भून ले। जब मसाला भुनकर लाल हो जाय तब उसमें तले हुये आलू छोड़कर भूने और नमक-पानी छोड़कर ढक दे। उबाल आने पर चूल्हे से पतीली को उतार कर अङ्गारों पर रखना चाहिये। आलू जब कुछ फटे हुये जान पड़े तो यदि इच्छा हो तो पिसा हुआ अमचुर छोड़कर पत्थर या कलई के बर्तन में निकाल कर रखना चाहिये।

आलू की रसादार तरकारी—आलुओं को छीलकर काट ले और धोले। इसके बाद हल्दी तीन माशे, धनियाँ आधी छटाँक; लौंग डेढ़ माशे, बड़ी इलायची चार माशे, काली मिर्च चार माशे, दोनों जीरे दो माशे इन सब को पीसकर तैयार करे। फिर चूल्हे पर पतीली चढ़ाकर एक छटाँक घी या तेल डाले। जब घी गर्म हो जाय तब एक माशा जीरा और लाल मिर्च उसमें छोड़कर बघार तैयार करे। बघार हो जाने पर पिसा हुआ मसाला छोड़कर खूब भूने और कुछ देर तक भूनने के बाद पतीली का मुँह ढक दे। आठ दस मिनट के बाद ढकने को खोल कर आलुओं में अन्दाज से नमक और पानी छोड़ दे। जब आलू गलने पर हों तब उसमें आधा पाव खट्टा दही, कपड़े से

छान कर डाल दे और अंगारों पर रख दे।

आलू की भुजिया—आधा सेर आलू उबाल कर छोटे-छोटे टुकड़ों में काट ले। इसके बाद कढ़ाई में एक छटाँक घी छोड़कर उसमें डेढ़ माशे सफेद जीरा और एक रत्ती हींग डाल दे। जब बघार तैयार हो जाय, तब उनमें आलूओं को छोड़ कर खूब भून ले। फिर जरा देर के लिए ढंक दे। इसके बाद उसमें तीन माशे काली मिर्च, एक माशा जीरा, तीन माशे बड़ी इलायची और दस माशे नमक—इन सब को पीसकर डाल देना चाहिए और खूब भूनकर थोड़ी-सी पिसी खटाई या नीबू का रस छोड़ कर उतार लेना चाहिए।

दम आलू की पहली विधि—मझोले आलू लेकर छील डाले और सूजे से सब तरफ छेद ले। फिर पानी में धोकर रखले। धनियाँ, लौंग, जीरा, बड़ी इलायची, काली मिर्च, दालचीनी, हल्दी ये सब मसाले अन्दाज से लेकर पीस लेना चाहिए। इसके बाद दही में सब मसाले, नमक और थोड़ी सी शक्कर मिला ले। ये सब चीजें मिलाने पर गाढ़ी होनी चाहिए। फिर आलुओं को इन चीजों में लपेट कर रखे। कढ़ाई में घी छोड़कर और तेजपात के चूर का बघार देकर उसमें आलू छोड़ दे और करछुल से चलाकर खूब भून डाले। जब आलू भुन जायँ तब कुछ देर के लिए ढक दे, और फिर कोयले की आँच पर उतार कर रख दे। जब आलू गल जायँ, तब थोड़ा सा अमचुर छोड़ कर कलई या पत्थर के बर्तन में फेर लेना चाहिए।

दम आलू की दूसरी विधि—आलुओं को उबाल कर छील ले और गोद डाले। फिर कढ़ाई में तेल डालकर उनको लाल-लाल तल कर निकाल दे। इसके बाद पतीली में खूब घी छोड़कर उसमें आलू नमक, दही, गर्म मसाला और थोड़ा सा पानी डालकर चूल्हे पर कुछ देर पकाए जब पानी एक दो चिमचा रह जाय तब पतीली उतार कर कोयले पर रख दे और जब केवल घी रह जाय, पानी बिलकुल सूख जाय, तब उसे खाने के काम में लाए।

आलू की तली भुजरी—एक सेर आलू छीलकर खूब पतले-पतले और महीन कतरे काटकर घी में तल कर निकाल ले। फिर मिर्च छः माशे, दोनों जीरे चार माशे, इलायची तीन माशे और नमक एक तोला चार माशा—इन सबको पीस ले। जितना घी कढ़ाई में बचा है उसी में सब तले हुए आलू छोड़ कर ऊपर से सब मसाला और नीबू का रस डाल दे![1]

आलू की लच्छेदार भुजरी—बड़े-बड़े आलुओं को छीलकर कद्दू कश में कस ले। फिर एक कपड़े पर धूप में सुखा ले। जब आलू सूख जायँ तब धीमी आँच पर कढ़ाही में खूब भून डाले। जब लाल हो जायँ तब उनको उतार ले और आम की चटनी पीसकर उसमें मिलाकर खाए।

आलू का शीरा—पहले आलू छीलकर सिल पर महीन पीस डाले। फिर पतीली में थोड़ा घी छोड़कर सफेद जीरा, हींग और लाल मिर्च का बघार तैयार करे। बघार हो जाने पर उसमें आलू डाल कर थोड़ा नमक और पानी छोड़ दे। जब पक जाय तब उसमें हरी धनियाँ कतर कर छोड़ दे और पाव आलू पीछे आध पाव दही छानकर डाल दे। जब दो तीन उबाल आ जायँ तब उसे उतार कर किसी क़लई या पत्थर के बर्तन में निकाल ले।

घुइयाँ की तरकारी—सेर भर मोटी-मोटी घुइयाँ धोकर छील ले और मोटे-मोटे टुकड़े काटकर तैयार करले। इसके बाद लौंग दो माशे, बड़ी इलायची तीन माशे, दालचीनी दो माशे, धनियाँ दो तोले, तेजपात तीन माशे, लाल मिर्च दो माशे, हल्दी तीन माशे, तीन माशे दोनों जीरे, काली मिर्च चार माशे—इन सब मसालों को सिल पर

---

[1]एक सेर आलू को भुजरी के लिए चटनी के मसालों की तौल इस प्रकार होनी चाहिए—आधी छटाँक हरी धनियाँ, तीन माशे लाल मिर्च, दोनों जीरा चार माशे, आम की खटाई एक छटाँक, नमक एक तोला चार माशे।

पानी डाल-डाल कर खूब महीन और गाढ़ा पीस कर तैयार करे। इसके बाद चौड़े मुँह की पतीली में आधा पाव घी छोड़ कर गर्म करे। घी गर्म हो जाने पर मसाला छोड़ दे और धीमी आँच पर चला-चला कर लाल लाल भून ले। इसके बाद उसमें घुइयाँ डाल दे और भूने। घुइयाँ के भुन जाने पर अन्दाज से नमक और पानी छोड़कर ढक दे। जब घुइयाँ गल जाय तब खटाई या दही छोड़कर थोड़ी देर पका ले। फिर कलई, पत्थर या अल्यूमीनियम के बरतन में निकाल ले। जितना कम पानी इन घुइयों में छोड़ा जायगा, उतना ही स्वादिष्ट होगा।

दम घुइयाँ—घुइयों को पहले धोकर छील लेना चाहिए। एक सेर घुइयों के लिए चार माशे हल्दी, एक तोला धनियाँ, तीन माशे लौंग, छः माशे बड़ी इलायची, तीन माशे दालचीनी, चार माशे लाल मिर्च, दोनों जीरे चार माशे, काली मिर्च तीन माशे, अमचुर एक तोला और नमक एक तोला। नमक के अतिरिक्त इन सब मसालों को महीन पीस ले। इसके बाद पतीली में घी छोड़ कर, घुइयों को खूब भूने। जब घुइयाँ भुन कर लाल हो जाँय तब नमक पीस कर छोड़ दे, और आधी छटाँक पानी या थोड़ा दही डालकर पतीली को ढक दे। गल जाने पर फिर भूने और पानी सुखा ले। बस, दम घुइयाँ तैयार हो जायँगी।

रसादार घुइयों की पहली विधि—मोटी-मोटी घुइयों को छील कर, पतले-पतले टुकड़े काट ले और पानी से खूब धो डाले। इसके बाद कड़ाही में घी या तेल डालकर गरम होने दे। जब चिकनाई गरम हो जाय तब उसमें हींग, मेथी, और लाल मिर्च डाल कर बघार तैयार करे। बघार तैयार हो जाने पर उसमें घुइयाँ छोड़कर करछुल से चला-चलाकर खूब भून ले। जब भुन जाय तब किसी बरतन से ढक दे। पाँच मिनट तक ढके रहने के बाद उसे खोले और खोल कर उसमें अन्दाज से नमक और अपनी इच्छानुसार पानी डालकर पकाए। जब तरकारी कुछ गल जाय, तब आम की खटाई छोड़कर थोड़ी देर बाद किसी पत्थर या कलई के बरतन में निकाल ले।

रसादार घुइयों की दूसरी विधि—एक सेर मोटी घुइयाँ पानी में धोकर और छीलकर सूजे से दूर-दूर गोद लेना चाहिए। फिर किसी पत्थर या कलई के बरतन में रख कर एक नीबू का रस उनपर निचोड़ दे और कुछ देर तक पड़ा रहने दे फिर तीन माशे दालचीनी, दो माशे लौंग, चार माशे बड़ी इलायची, चार माशे काली मिर्च, छः माशे तेजपात, तीन माशे लाल मिर्च और एक तोला अदरक—सब को गीला पीस कर तैयार करे। इसके बाद कड़ाही में डेढ़ पाव घी छोड़कर गरम करे और उसमें घुइयों को तल ले। फिर बचे हुए घी में मसाला डालकर भूने। जब मसाला भुन जाय तब उसमें तली हुई घुइयों को डालकर करछुल से चलाकर कुछ देर भूने। जब मसाला चलाते-चलाते घुइयों पर लिपट जाय तब एक तोला आठ माशे नमक पीसकर छोड़ देना चाहिए। फिर खट्टा दही पावभर ले और उसमें रसे के अन्दाज से पानी मिलाकर घुइयों में डाल दे। यदि रसा गाढ़ा बनाना हो तो पानी कम छोड़े और यदि पतला बनाना हो तो अधिक। और कुछ देर तक पकने के बाद जब समझे कि घुइयाँ गल गई हैं तब उन्हें एल्यूमीनियम, या पत्थर के बरतन में फेर कर रख लेना चाहिए।

घुइयाँ की भुजिया—मोटी-मोटी घुइयाँ एक सेर लेकर पानी में उबाल कर छीलकर डालना चाहिए। इसके बाद खुले मुँह की पतीली में एक छटाँक या कम घी छोड़कर गरम करे। जब घी गरम हो जाय तब उसमें अजवाइन छोड़ दे और उसके लाल हो जाने पर उसमें घुइयाँ को छोड़कर, करछुल से चलाकर खूब भून डाले और ढँक दे। फिर एक तोला चार माशे नमक, छः माशे काली मिर्च महीन पीसकर उसमें छोड़कर चला दे। फिर उसमें एक नीबू का रस निचोड़कर उतार लेना चाहिए। यह तरकारी पूरी और पराठे से खाने में बहुत स्वादिष्ट लगती है।

दिल-पसन्द घुइयाँ—एक सेर घुइयों के लिए दो माशे काला

जीरा, तीन माशे सफेद जीरा और छः माशे काली मिर्च इन तीनों चीजों को महीन पीस कर तैयार कर ले। फिर घुइयों को उबालकर छील डाले। एक सेर मट्ठे या दही में एक तोला नमक पीसकर मिलावे और उसमें घुइयों को छोड़कर ढक दे। फिर तीन दिन बराबर धूप और ओस में रखा रहने दे। चौथे दिन घुइयों को निकालकर एक कपड़े पर फैलाकर धूप में सुखाना चाहिए। जब घुइयाँ ऊपर से सूख जायँ तब कड़ाही में छटाँक भर घी छोड़कर फिर भूने और बराबर नीबू के रस में पावभर घी या तेल डालकर बादामी रंग की तल कर निकाल ले। इसके बाद पिसा हुआ मसाला घुइयों पर लपेट कर; कढ़ाई ऊपर से निचोड़ता जाय। अच्छी तरह भुन जाने पर किसी पत्थर या कलई के बरतन में निकाल लेना चाहिए।

यह घुइयाँ बड़ी स्वादिष्ट होती हैं और दस पन्द्रह दिन तक खराब नहीं होती।

परवल की रसादार तरकारी—परवल छीलकर उनमें तीन चार छेद कर ले। फिर पतीली में अन्दाज से घी छोड़कर जीरा और हींग का बघार तैयार करे। बघार हो जाने पर परवल छोड़कर खूब भुने। जब परवल लाल हो जायँ तब हलदी, नमक धनियाँ और गरम मसाला छोड़ दे और अन्दाज से पानी छोड़ कर ढक देना चाहिए। जब परवल गल जायँ तब ऊपर में काली मिर्च पीसकर छोड़ दे और चूल्हे से उतार कर खाने के काम में लावे।[1]

आलू तथा परवल की रसादार तरकारी—परवल और आलू की तरकारी बनाने के लिए पहले आलू और परवल को छीलकर मझोले टुकड़ों में काट लेना चाहिए। आधा सेर परवल और पाव भर आलू

---

[1] जितनी तरह से आलू की तरकारी बनाई जाती है उतनी तरह से परवल की तरकारी भी बनती है। परवल आलू के साथ भी बनाए जाते हैं। यह बहुत गुणकारी होते हैं। रोगी को भी दिये जाते हैं।

के लिए पतीली में एक छटाँक घी छोड़कर गरम कर ले। गरम हो जाने पर एक रत्ती हींग और दो माशे सफेद जीरे का तड़का देकर उसमें परवल-आलू छोड़ देना चाहिए। फिर धीमी आँच पर खूब भूनकर ढक दे। फिर बड़ी इलायची तीन माशे, दालचीनी दो माशे, केशर एक माशा और दोनों जीरे चार माशे—इन सबको गीला पीस कर परवल-आलू में डालकर कुछ देर तक करछुल से चला-चला कर खूब भूने। भुन जाने पर आधा सेर दूध और दो तोला शक्कर छोड़ कर पकाये। जब तरकारी गल जाय तब उसे दूसरे बरतन में उड़ेल ले और पतीली को चूल्हे पर चढ़ा कर उसमें एक छटाँक घी छोड़ दे। जब घी गरम हो जाय तब छः पत्ते तेजपात और दो लौंग घी में छोड़ दे। जब दोनों चीजें लाल हो जायँ तब रक्खी हुई तरकारी छौंक कर जितना रसा पसन्द करे उतना पानी छोड़ दे। आन्दाज़ से नमक और थोड़ी सी अदरक भी कुचल कर छोड़ कर पकाना चाहिए। रसा जब गाढ़ा हो जाय तब किसी बरतन में निकाल लेना चाहिए। यह तरकारी जैसे परिश्रम से बनती है वैसी ही यह स्वादिष्ट भी होती है।

भरवाँ परवल—इसे बनाने के लिए परवलों को खुरचकर बीच से चीर ले परन्तु अलग न होने पावे। फिर कलौंजी का मसाला भरकर घी या तेल में तल ले और खाने के काम में लाए।

आलू तथा परवल की खट्टी तरकारी—पहले दोनों चीजों को छीलकर काट लेना चाहिए। टुकड़े बड़े काटे और पानी से धोकर रख ले। आधा सेर परवल और पाव भर आलू बनाने के लिए पतीली में, आध पाव घी छोड़ना चाहिए। फिर उसमें एक माशा छोटी इलायची दो माशे तेजपात, एक माशा दालचोनी और दस लौंग छोड़कर बघार तैयार करे। जब महक आने लगे तब तरकारी छौंक दे और भूनकर ढक दे। फिर एक छटाँक साफ किशमिश, नमक मिर्च और अन्दाज़ से पानी छोड़कर पका लेना चाहिए। तरकारी गल जाने पर उसमें थोड़ी खटाई छोड़कर पाँच छः मिनट तक पकाए, फिर कलई या

पत्थर के वरतन में निकाल कर रख ले। बस फिर खाना चाहिए।

परवल के घंट—एक सेर परवल के घण्ट बनाने के लिए एक पाव आलू और परवल छील और काटकर पानी में भिगो देना चाहिए। फिर छः माशे हल्दी, एक तोला धनियाँ, दो माशे लालमिर्च, एक माशा लौंग, एक माशा दालचीनी, चार माशे बड़ी इलायची और एक माशा सफेद जीरा, आधी छटाँक खटाई—इन सब को पीसकर तैयार करे और पिसे हुए मसाले में आलू परवल पानी से निकालकर लपेट ले। फिर चौड़े मुँह की पतीली में अन्दाज से घी छोड़कर, एक रत्ती हींग, चार पत्ते तेजपात और चार रत्ती काला जीरा डालकर उसमें बघार तैयार करे। तरकारी छौंकने के पहले थोड़ी सी किशमिश एक कटोरी में भिगोकर रख लेना चाहिए। जब बघार तैयार हो जाय तब उसमें सौनी हुई तरकारी छौंककर खूब भून लेना चाहिए। भुन जाने पर भीगी हुई किशमिश निकाल कर तरकारी में डाल दे और दो-तीन बार करछुल से चला दे। फिर एक पाव मीठा दही लेकर उसको बार-बार तरकारी में छींटा दे देकर खूब भूने। जब सब दही खतम हो जाय तब इच्छानुसार रसा के लिए पानी और अन्दाज से नमक छोड़कर पकाना चाहिए। तरकारी गल जाय और रसा गाढ़ा हो जाय तब आधी छटाँक अमचुर और एक तोला चीनी डाल कर कुछ देर के लिए अङ्गारों पर पतीली रख दे और फिर क़लई या एल्युमीनियम के वरतन में फेर कर रख लेना चाहिए। यह खाने में अत्यन्त स्वादिष्ट तरकारी मालूम होती है।

लौकी की तरकारी—नरम लौकी को पहले छील और काट कर खूब धो लेना चाहिए। फिर कड़ाही में घी या तेल डालकर जीरे का तड़का दे। जीरा हो जाने पर लौकी छौंक दे और नमक डालकर ढँक देना चाहिए। जब लौकी का पानी सूख जाय और वह गल जाय तब अच्छी तरह से भूनकर उतार लेना चाहिए। लौकी को पहले टुकड़ों में कतरना चाहिए।

लौकी की रसदार तरकारी—लौकी को छील कर उसके छोटे-छोटे टकड़े काटकर धो लेना चाहिए। सेर भर लौकी बनाने के लिए हल्दी ढाई माशे, धनियाँ दो तोला, लाल मिर्च दो माशे पीसकर तैयार करके रख लेना चाहिए। फिर पतीली को चूल्हे पर चढ़ाए और उसमें डेढ़ छटाँक घी गरम करके छः माशे सफेद जीरा, एक रत्ती हींग छोड़कर ढक देना चाहिए। फिर खोल कर पिसा हुआ मसाला छोड़े और खूब भून ले। फिर एक तोला चार माशे नमक, एक छटाँक चीनी और दो तोला अमचुर डाले और अन्दाज़ से पानी छोड़कर पकाये। जब रसा तैयार हो जाय तब किसी कलई, पत्थर या एल्युमीनियम के बरतन में फेर लेना चाहिए।

फूलगोभी की तरकारी—एक फूल (बँधा हुआ) और आधा सेर आलू को काट ले, फिर कटे हुए टुकड़ों में छः माशे सोंठ पीसकर मिला दे। इसके बाद पतीली में आधा पाव घी या तेल पकाकर उसमें आलू-गोभी छोड़कर अङ्गारों पर पकने के लिए रख देना चाहिए जब गोभी-आलू गल जायँ तब उन्हें किसी बरतन में निकालकर, पतीली में एक छटाँक घी छोड़कर गरम कर ले और छः माशे बड़ी इलायची, दो माशे लौंग, डेढ़ माशे दाल चीनी और चार माशे तेजपात—इन सब को सूखा पीसकर घी में छोड़ कर भून ले। जब मसाला भुन जाय, तब उसमें दो तोले धनियाँ, एक पैसे भर हल्दी और दो माशे लाल मिर्च पीसकर, आधा सेर पानी घोलकर छोड़ दे और ऊपर से एक पाव दही भी डालकर खूब चला दे। जब अच्छी तरह मसाले भुन जायँ तब उसमें पके हुए गोभी-आलू को छोड़ देना चाहिए और चला कर ढक देना चाहिए। फिर चूल्हे से उतारकर अङ्गारों पर पकने को रख दे। जब उसका रसा गाढ़ा हो जाय, तब उतार कर कलई या पत्थर के बरतन में निकाल लेना चाहिए।

फूलगोभी तथा आलू की तरकारी—जितनी फूल गोभी हो,

उसके आधे आलू दोनों को काटकर धोकर तैयार करे, फिर पतीली में घी या तेल छोड़कर गरम करे जब हो जाय तब गोभी-आलू छौंक कर भूने और गरम मसाला भी उसी के साथ भुने। भुन जाने पर थोड़ा पानी छोड़ कर ढक देना चाहिए। बाद में जब तरकारी गल जाय तब अन्दाज से नमक और खटाई छोड़कर कुछ देर के लिए अँगारों पर रख दे।

गोभी तथा आलू की सादी रसादार तरकारी—एक सेर फूल और आधा सेर आलू बनाने के लिए पहले आलू और गोभी के बड़े-बड़े टुकड़े काट कर और पानी में धोकर उबालने के लिए चढ़ा देना चाहिए और दो तोले धनियाँ, दो माशे लाल मिर्च, तीन माशे काली मिर्च, दो-दो माशे दोनों जीरे, दो माशे दालचीनी, चार माशे हल्दी, अदरक एक तोला, जावित्री छः रत्ती—इन सब को पीसकर तैयार करे। जब आलू-गोभी गल जायँ तब उन्हें उतार कर ठंढा करके पिसे हुए मसाले में लपेट कर रख ले। इसके बाद पतीली में पाव भर घी गरम करके एक रत्ती हींग और चार रत्ती जीरे का बघार तैयार करे। जब बघार हो जाय तब मसाले से लिपटे हुए गोभी-आलू उसमें छोड़ दे और करछुल से चलाकर खूब भूने। जब भुनते-भुनते लाल पड़-जायँ तब उसमें पाव भर दही छोड़कर ढक देना चाहिए। कुछ देर में अन्दाज से पानी और नमक उसमें छोड़कर अंगारों पर पकाना चाहिए।

दूसरी तरकारी—एक सेर फूल गोभी और आध सेर आलू, दोनों के बड़े-बड़े टुकड़े काटकर पानी में भिगोकर फिर हल्दी छः माशे धनियाँ दो माशे और दो माशे लाल मिर्च इन तीनों को पानी में बारीक पीसकर तैयार करे। इसके बाद पतीली में घी या तेल छोड़कर दो रत्ती हींग का बघार तैयार करके उसमें तरकारी को धोकर छोड़ दे और करछुल से चला-चलाकर भूने। फिर दो तोले धनियाँ, लौंग, इलायची और दोनों जीरे दो माशे, काली मिर्च चार माशे, अदरक

एक तोला तेजपात चार माशे—इन सब को पानी में पीसकर, आलू-गोभी के गल जाने पर इसमें छोड़ दे और भूने। इसके बाद पानी और नमक और एक छटाँक खटाई छोड़कर पतीली को कुछ मिनटों के लिए कोयले की आग पर रख दे।

गोभी-आलू की स्वादिष्ट तरकारी—एक सेर बढ़िया फूल और एक सेर बड़े-बड़े आलू को छीलकर बड़े-बड़े टुकड़े कर लेना चाहिये। फिर आलू के टुकड़ों में सूजे से दस-बारह छेद करके पाव भर दही के पानी में भिगो कर रख दे और गोभी के टुकड़े दूसरे बरतन में रखले। फिर तरकारी में छोड़ने के लिए एक तोला अदरक, दो तोले धनियाँ, छः माशे काली मिर्च, चार माशे दोनों जीरे, चार माशे तेजपात, दो माशे लौंग, चार माशे बड़ी इलायची, दो माशे दालचीनी, दो माशे जावित्री और एक जायफल—इन सब को पानी में पीसकर तैयार करे। एक माशा केशर भी अलग पीसकर रक्खे। थोड़ी सी हरी धनियाँ भी कतर कर तैयार रक्खे। इसके बाद कड़ाही में तलने के लिए घी छोड़ कर गरम करे और दही से आलू के टुकड़े एक-एक करके उसमें लाल-लाल तलकर दही और केशर में छोड़ता जाय। आलू तलने के पहले किसी बड़े बरतन में दही और वह पिसी हुई केशर एक में घोलकर रख लेना चाहिए। इसीमें आलू तलकर छोड़ता जाय। जब आलू तल जायँ तब फूल के टुकड़े तलकर किसी दूसरे बरतन में रखता जाय। फिर कड़ाही उतार कर रख दे। इसके बाद बड़ी पतीली को चूल्हे पर चढ़ाकर कड़ाही में घी छोड़ देना चाहिये और चार रत्ती हींग, राई और जीरे का बघार तैयार करके उसमें पिसा हुआ सब मसाला डालकर, करछुल से चला-चलाकर भून ले। जब मसाला भुनकर लाल हो जाय तब गोभी और दही से आलू निकाल कर उसमें छोड़ कर कई बार चला दे और ढककर अँगारों परपतीली रख दे। आलुओं के फटने के पहले नमक और जितना रसा चाहे उतना पानी छोड़ दे। जब आलू फट जायँ तब हरा

धनियाँ कटा हुआ छोड़कर पाँच मिनट तक दम पर रहने दे और फिर उतार कर कलई, पत्थर या अल्यूमीनियम के पात्र में निकाल ले।

करेले की भुजिया तरकारी—नरम नरम करेले लेकर पतले पतले कतरे काट डाले। फिर कड़ाही में तेल या घी छोड़कर हींग और लाल मिर्च का बघार तैयार करे। बघार हो जाने पर करेलों को धोकर छौंक देना चाहिये और ढककर धीमी-धीमी आँच पर पकने दे। जब करेले गल जायँ तब उसमें अन्दाज से नमक पीस कर छोड़े और नीबू का रस या खटाई छोड़कर, खूब भूनकर उतार लेना चाहिये।

भरवाँ करेले—नरम और छोटे-छोटे करेले लेकर उनका छिलका खुरच ले और फिर नमक हल्दी पीसकर उनमें मिलाकर कुछ देर के लिए रखा रहने दे। फिर करेलों को बीच में से चीर ले, किन्तु अलग न हों और कलौंजी का मासाला तैयार करे। एक सेर करेलों के लिए एक छटांक सौंफ, एक तोला लाल मिर्च, तीन तोले धनियाँ, छः माशे लौंग, छः माशे बड़ी इलायची, आठ माशे दालचीनी, दोनों जीरे छः माशे, सोंठ एक तोला, कलौंजी एक तोला, हींग चार रत्ती, खटाई डेढ़ छटाँक, मेथी छः माशे—इन सब मसालों को एक में पीस ले। फिर खुरचे हुए छिलकों को हाथ से खूब मलकर कई बार पानी से धो डालना चाहिए। धोते-धोते जब छिलकों से सफेद पानी निकलने लगे तब उन्हें कसकर निचोड़ ले और उसमें सब पिसा हुआ मसाला मिलाकर, कड़ाही में एक छाँटाक तेल डाल कर भून लेना चाहिए। जब मसाला भुन जाय और ठण्डा हो जाय, तब चिरे हुए करेलों में भर कर, करेलों को डोरे से बाँध-बाँध कर रख ले। फिर कड़ाही में पाव भर सरसों का तेल छोड़कर पकाए और फिर करेलों को उसमें बिछा कर डाल दे। जब सब करेले कड़ाही में पड़ जायँ तब ऊपर से थोड़ा-सा तेल करेलों पर छोड़कर; किसी बर्तन से अच्छी तरह ढक

देना चाहिए। करेलों को धीमी-धीमी आँच पर पकाए।[1] कुछ देर के बाद उन्हें खोलकर देखे। यदि वे अधगले हो गए हों तब सब करेलों को पलट दे और फिर ढक कर पकने दे। जब सब गल जायँ तब उतार ले और खाने के काम में लावे। यह करेले आठ-दस दिन तक रह सकते हैं।

करेले की सादी कलौंजी—इसे बनाने के पहले करेलों को खुरच कर बीच से चीर ले और छिलकों में नमक हल्दी लगाकर थोड़ी देर के लिए अलग रख दे फिर छिलकों को कई पानी से धोकर कलौंजी का मासाला तैयार हो जाने पर उसमें छिलकों को मिलाकर करेलों में भर दे और सीकों से मुँह बन्द करके तैयार करे। इसके बाद चूल्हे पर कड़ाही चढ़ाए और उसमें आधा पानी भरकर थोड़ी सी बाँस की खपाँचें पानी से चार अंगुल ऊपर बराबर बिछा दे और उसपर सब भरे हुए करेले बिछाकर रख दे। फिर उसे किसी ऐसे बरतन से ढक दे जिससे भाप बाहर न निकले। करेले भाप में ही पकेंगे। जब करेले सीझ जायँ तब उन्हें निकाल लेना चाहिए। इसके बाद कड़ाही का पानी फेंककर उसमें बढ़िया सरसों का तेल पकाले और उन करेलों को उसमें छोड़कर धीमी आँच पर पकने दे। जब चारों ओर करेले भुनकर लाल हो जायँ तब उन्हें निकाल कर रखले, और जब चाहे तब खाये। यह करेले कई महीने तक खराब नहीं होते।

करेले की उत्तम कलौंजी—एक सेर करेलों की कलौंजी बनाने के लिए पहले आधा पाव धनियाँ, आधा पाव सौंफ, एक तोला सोंठ,

---

[1] भरवाँ करेलों को भाप में ही पकाना चाहिए। इसमें पानी न डाला जाय। मसाला भरते समय यह ख्याल रक्खे कि जितना बड़ा करेला हो उसी के अनुसार भरना चाहिए। करेले के छिलकों को छोड़कर शेष मसाला कलौंजी का मसाला कहलाता है। यही मसाला परवल, भिण्डी और कुन्दरू में भी भरा जाता है।

एक छटाँक लौंग और एक तोला मँगरैल, दो पैसा भर पोस्त के दाने—इन सब को घी में भून ले। खटाई और नमक न भूने। फिर भुने हुए मसाले, नमक और खटाई सब मिलाकर पीस ले। बाद में आध पाव दही में मसाले को सानकर, घिरे हुए करेलों में भर दे और उनको डोरे से बाँध कर सब तैयार कर ले। फिर कड़ाही में पाव भर तेल गरम करके सब करेलों को लाल-लाल भून लेना चाहिये। इस तरह के करेले भी तीन-चार दिन तक रह सकते हैं।

इस तरह से करेले बनाने के लिए उनके बीजों को निकाल लेना चाहिये। यदि इच्छा हो तो उनको अलग घी में भूनकर और नमक, मिर्च मिलाकर खाना चाहिये।

रसादार करेले—नरम-नरम करेलों को छीलकर उनके बीज निकाल देना चाहिये। फिर उनके पतले टुकड़े काटकर उबाल डाले। जब करेले गल जायँ तब उन्हें ठंडा करके उनका पानी कसकर निचोड़ देना चाहिये। फिर थोड़ी पिसी हल्दी और पिसा नमक करेलों में मसलकर तीन-चार बार पानी से धोले और फिर इमली के पत्ते में मसलकर कई पानी से धो लेना चाहिये। धोने के बाद फिर उनपर नींबू निचोड़ कर कुछ देर के लिए रख दे। इसके बाद सेर पीछे निम्नलिखित मसाले तैयार कर ले :—

धनियाँ दो तोले, दालचीनी दो माशे, सफेद जीरा दो माशे, काला जीरा डेढ़ माशे, लौंग एक माशा, बड़ी इलायची दो माशे, तेजपात छः माशे, जावित्री एक माशा, हल्दी चार माशे और लाल मिर्च चार माशे सब मसालों को पानी से पीसकर तैयार कर लेना चाहिये। इसके बाद कड़ाही में सेर पीछे आध पाव घी छोड़ कर दो रत्ती हींग और दो लौंग का बघार तैयार करके उसमें करेलों को छौंककर बादामी रङ्ग का भून लेना चाहिये। फिर मसाला छोड़कर खूब भूने जब मसाला भी भुन जाय तब पाँच मिनट के लिए ढक दे। इसके बाद खट्टा दही एक पाव और अमचूर एक छटाँक छोड़कर, जितना

रसा पसन्द हो उतना पानी डालकर अन्दाज से नमक डालदे और ढककर पकने दे। रसा तैयार हो जाने पर तरकारी को कलई, पत्थर या अल्यूमीनियम के बरतन में फेर लेना चाहिये। गाढ़ा रसा ज्यादा स्वादिष्ट होता है।

बीज और छिलकों को पानी से धोकर तवे पर घी में या तेल में भून ले और नमक, मिर्च खटाई छोड़कर और भूनकर भुजिया बनाकर खाने के काम लाया जा सकता है।[1]

केले की सादी तरकारी—केले की तरकारी बनाने के लिये पहले केलों को छीलकर उनके टुकड़े काट लेना चाहिये। इसके बाद एक सेर पीछे आधी छटाँक धनियाँ, एक तोला हल्दी, चार माशे लाल मिर्च पीसकर (गीली) तैयार करे और एक तोला सोंठ, तीन माशे लौंग, तीन माशे दोनों जीरे, चार माशे बड़ी इलायची, एक माशा जावित्री, डेढ़ माशे जायफल और तीन माशे काली मिर्च—इन सब को एक में सूखा पीसकर तैयार करे। इसके बाद पतीली में डेढ़ छटाँक घी छोड़कर पकावे और उसमें पाँच रत्ती हींग और दस लौंग छोड़कर बघार तैयार करे। फिर उसी में गीला पिसा हुआ मसाला छोड़कर पकावे। जब हल्दी पक जाय तब उसमें कटे हुए केले छोड़कर और चलाकर ढक देना चाहिए। फिर थोड़ी देर में उन्हें खोलकर दो तोले नमक, आध पाव खट्टा दही और अन्दाज से पानी छोड़ दे और अच्छी तरह पक जाने पर उतार ले। रसा गाढ़ा होना चाहिए।

केले की स्वादिष्ट तरकारी—एक सेर केले की फलियों को लेकर छील डाले और उनके मोटे-मोटे टुकड़े काटकर पानी में भिगो दे। पाँच मिनट तक पानी में डाले रहने के बाद उनको निकाल कर सूजे से गोद कर चार-चार, पाँच-पाँच छेद कर लेना चाहिए। इसके बाद दो तोले धनियाँ, छः माशे काली मिर्च, दो माशे लौंग छः माशे

---

[1] इसी विधि से कच्चे करेलों की रसादार तरकारी बनाई जाती है। अन्तर केवल इतना ही है कि यह उबाले नहीं जाते।

बड़ी इलायची, चार माशे दाल चीनी, चार माशे दोनों जीरे, तीन माशे हल्दी, छः माशे तेजपात—सब को पानी में गाढ़ा-गाढ़ा पीस डाले और उन कटे हुए टुकड़ों को मसाले में लपेट कर आध पाव घी में भून लेना चाहिए। जब भुन जायँ, तब दो मिनट के लिये पतीली को ढक दे। इसके बाद नमक और पानी को छोड़कर धीमी-धीमी आँच पर पकाना चाहिए। जब तरकारी कुछ गल जाय तब उसमें थोड़ा-सा दही या खटाई छोड़ दे।

उबले केले की रसदार तरकारी—पहले केलों को छीलकर उबाल ले और हाथों से दबाकर उनका पानी निकाल दे और ऊपर की विधि से पका ले।[१]

उबाले केलों की स्वादिष्ट तरकारी—एक सेर केले की छिली फली लेकर उसके टुकड़े काटकर उबाल डाले। जब वे गल जायँ, तब उन्हें हाथ से निचोड़ कर, हवा में कपड़े पर फैला दे। जब वह कुछ सूख कर फरहरे हो जायँ तब तीन तोले धनियाँ, आठ माशे हल्दी, तीन माशे बड़ी इलायची, चार माशे काली मिर्च, दो माशे काला जीरा, डेढ़ माशे सफेद जीरा, एक माशा लौंग, एक माशा दाल चीनी, एक तोला अदरक, दो माशे तेजपात और लाल मिर्च—इन सब को गीला पीसकर तैयार कर ले। फिर पतीली में आधा पाव घी छोड़े और दो रत्ती हींग और दो लौंग का बघार तैयार करके उसमें पिसे हुए मसालों को छोड़ कर भून ले। जब मसाले खूब महकने लगें तब कपड़े पर फलियों के जो टुकड़े फैले हैं, उनको उस मसाले में डालकर देर तक भूने। जब देखे कि अब मसाला टुकड़ों के चारों तरफ लिपट गया तब पतीली को पाँच मिनट के लिए ढक दे। पाँच मिनट के बाद उसमें रसे के लिए पानी और एक तोला आठ माशे नमक

---

[१] उबला हुआ केला अधिक गुणकारी होता है; क्योंकि उबालने से उसमें बादीपन नहीं रहता और तरकारी भी स्वादिष्ट बनती है।

छोड़कर ढक दे और मन्दी आँच पर पकने दे। टुकड़े गल जाने पर आधी छटाँक अमचूर या दही छोड़कर उतार ले और अङ्गारों पर कुछ देर पका ले।

केले की पकौड़ी की तरकारी—तरकारी बनाने के लिए पहिले केलों को उबाल कर और निचोड़ कर महीन पीस लेना चाहिए। फिर पिसे हुए केले में एक सेर पीछे एक छटाँक चने का सत्तू मिलाकर और फेंट कर घी में छोटी-छोटी पकौड़ी तलकर तैयार करे। फिर बचे हुए घी में हींग का तड़का देकर सब मसाले पीसकर छोड़ दे और तली हुई पकौड़ी डालकर चला दे। फिर जितना रसा पसन्द करे, उतना पानी छोड़कर पका ले और रसा तैयार हो जाने पर उतार ले।

भिण्डी की तरकारी—मुलायम भिण्डी लेकर पतली-पतली फाँकें करले और खुले मुँह की पतीली में पाव भर भिण्डी पीछे आधी छटाँक घी छोड़कर जीरा और हींग का बघार तैयार करके उसमें भिण्डी छौंक दे। फिर उसको करछुल से चलाता जाय और ऊपर से नीबू का रस भी निचोड़ता जाय। जब भिन्डी भूनते-भूनते लाल पड़ जाय और लबलबापन जाता रहे तब उसमें थोड़ा सा दही छोड़ कर फिर खूब भूनना चाहिए। जब भिन्डी खुश्क हो जाय तब उसमें नमक और काली मिर्च पीसकर मिला दे और फिर उतार ले।

भिण्डी की मसालेदार भुजिया—एक सेर नरम-नरम भिन्डी लेकर पहले धोले और फिर मोटे-मोटे टुकड़े काट डाले।[१] इसके बाद दो तोले धनियाँ, दो माशे सफेद जीरा, डेढ़ माशे स्याह जीरा, छः माशे बड़ी इलायची, डेढ़ माशे लौंग, एक माशा दालचीनी, छः माशे हल्दी गीली पीस कर तैयार करे। इसके बाद भिन्डी के टुकड़ों को घी में तलकर निकाल ले और उन पर मसाला लपेटता जाय। फिर आधी

---

[१] भिण्डी को धोकर काटना चाहिए। काट कर धोने से लसलसी हो जाती है।

छटाँक घी कड़ाही में डाले। जब घी गर्म हो जाय तब वही लपटी हुई भिण्डी उसमें छोड़कर खूब चलाकर भूने। भूनने के साथ-साथ नीबू का रस भी निचोड़ता जाय और जब भिण्डी लाल हो जाय तब नमक मिलाकर उतार ले।

भरवाँ भिण्डी—पहले भिण्डी के दोनों तरफ के सिरे काटकर बीच में लम्बाई से करेलों की तरह चीर ले फिर कलौंजी का मसाला पीसकर दही में सान ले और भिण्डियों को भर कर घी में लाल-लाल भून ले

भिण्डी की भुजिया—पहले भिण्डी को धोकर पतले-पतले कतरे काट लेना चाहिए। फिर कड़ाही में थोड़ा-सा-घी या तेल छोड़कर, हींग और जीरे का बघार तैयार करके उसमें भिण्डी छौंक दे और पानी का छींटा देकर ढक दे। भिण्डी के गल जाने पर नीबू का रस या अमचूर छोड़कर खूब भून ले।

रसादार भिण्डी—मुलायम और छोटी-छोटी भिण्डी लेकर धो ले और दोनों सिर काटकर कपड़े पर सुखा ले। फिर घी या तेल में तलकर निकाले। फिर सेर पीछे, छः माशे हल्दी, दो दो तोले धनियाँ और दो लाल मिर्च पानी में पीसकर तैयार कर ले। फिर पतीली में एक छटाँक घी छोड़कर छः माशे जीरे का तड़का तैयार करे और और तड़का हो जाने पर पीसा मसाला उसमें छोड़कर खूब भून ले। इसके बाद भिंडी नमक और रसे का पानी छोड़कर पका ले। जब भिंडी गलने पर हो तब उसमें चार माशे गरम मसाला और पावभर दही छोड़ दे। रसा गाढ़ा हो जाने पर उतार ले।

बैंगन की तरकारी—पहले बैंगनों को छीलकर उनमें लम्बे-लम्बे कतरे काटकर[१] पानी में डालता जाय। बैंगन अच्छे होने

---

[१] बैंगन काटते समय एक बर्तन में पानी भरकर रख लेना चाहिए और उसी में काटकर और छीलकर बैंगनों को छोड़ते जाना चाहिए। ऐसा न करने से बैंगन कड़ुवे हो जाते हैं। बनाते समय ही उन्हें पानी से निकाल कर छौंके।

चाहिए। फिर पतीलो में एक सेर वैगन पीछे आध पाव घी छोड़कर गरम करे और उसमें एक रत्ती हींग और छः माशे पञ्चफोरन डाल कर बघार तैयार करे, फिर दो तोले धनियाँ, छः माशे हल्दी और आठ माशे लाल मिर्च पीसकर पतीली में छोड़े। जब पक जाय तब बैगन के टुकड़े पानी से निकालकर उसमें छौंक दे और दो-चार वार चलाकर पाव भर दही और पाव भर पानी, एक तोला नमक छोड़कर पतीली ढक देना चाहिए। जव वैगन गल जायँ तव गरम मसाला एक तोला और पोदीना चार माशे छोड़कर, एक-दो वार करछुल से चला कर, पतोली ढककर अंगारों पर रख दे। फिर पांच मिनट वाद किसी पत्थर या कलई के वरतन में फेरकर रख ले। इस तरकारी में आलू भी छोड़े जा सकते हैं।

वैगन तथा आलू की तरकारी—पहले आलू और बैंगन काटकर धो ले। फिर कड़ाही में तेल या घी छोड़कर हींग मेथी का वघार तैयार करे और उसमें तरकारी छौंक दे। फिर नमक खटाई अंदाज से छोड़कर पका ले। पानी केवल गलने भर को ही छोड़ना चाहिए।

तले बैंगन बनाना—पहले बैंगन को छीलकर गोल-गोल कतरे कर ले। इसके बाद नमक हल्दी पीसकर उसमें सौंद दे और दस मिनट तक रहने दे। फिर किसी मोटे कपड़े में उनको डालकर निचोड़ दे। इसके बाद कड़ाही में घी छोड़कर तलकर निकाल ले और ऊपर से काली मिर्च, नमक पोसकर और नीबू का रस मिला दे।

समूचे बैंगन बनाना—नरम और वड़े बैंगन लेकर छील डाले और उनके बीच चाकू से छेद करके दो रत्ती हींग भर कर पतोली में खड़े करके रख दे। धीमी आँच पर पतीली का मुँह बन्द करके उन्हें पकाए। जब बैंगन सीझ जायँ तब उन्हें दूसरे बरतन में निकाल लेना चाहिए। इसके बाद पतीली में घी छोड़कर जीरा और लाल मिर्च का बघार तैयार करके बैंगन छौंक दे। उसके ऊपर से हरा

धनियाँ, अमचूर और नमक पीस कर मिला दे और खूब भून कर किसी बरतन में निकाल ले।

भरवाँ बैंगन बनाना—इसे बनाने के लिए पतले और कुछ लम्बे बैंगन होने चाहिए। जिस तरह करेले बनते हैं बिल्कुल वैसे ही बैंगन भी बनते हैं। भरवाँ बनाने के लिए चिकनाई अधिक डालना चाहिए, क्योंकि इनमें पानी नहीं डाला जाता।

कमलनाल की तरकारी—एक सेर मोटी और मुलायम कमलनाल लेकर, हलके हाथों से चाकू से खुरचकर गोल-गोल कतरे काट ले और पानी में खूब साफ धो ले। इसके बाद उनको उबालकर ठंडा कर लेना चाहिए। जब तक कमलनाल ठंडी हो तब तक मसालों को पीस कर तैयार कर ले। दो तोले धनियाँ, दो माशे लाल मिर्च, तीन माशे लौंग, पाँच माशे बड़ी इलायची, डेढ़ माशे सफेद जीरा, दो माशे काला जीरा, दो माशे दालचीनी, छः माशे हल्दी, एक माशा जावित्री और अदरक एक तोला, इन सब को पानी में पीसकर तैयार करे। फिर कमलनाल को निचोड़ कर उसमें पिसा मसाला सौंद ले। इसके बाद पतीली में आध पाव घी छोड़े और उसमें दो रत्ती हींग और दो रत्ती जीरे का बघार तैयार करे। फिर कमलनाल छौंक कर, करछुल से खूब चला-चलाकर भूनकर लाल कर दे। इसके बाद पानी और नमक डालकर ढक दे। जब पकते पकते रसा गाढ़ा हो जाय, तब उसमें आधी छटाँक खटाई या आध पाव दही छोड़कर अंगारों पर पकावे। पाँच-दस मिनट तक पकने के बाद उतार कर कलई या अल्यूमीनियम के पात्र में फेर ले।

कमलनाल की पकौड़ी—बनाने के लिए पहले कमलनाल को हलके हलके छीले और फिर टुकड़े काटकर और धोकर उबाल डाले। जब टुकड़े गल जायँ तब उन्हें किसी बरतन में ठंडा करने के लिए रख दे। फिर हल्दी, धनियाँ, लाल मिर्च, खटाई, गर्म मसाला और नमक—इन सब को नमक के अलावा गीला और गाढ़ा-गाढ़ा पीसकर

तैयार करे। इसके बाद किसी बरतन में थोड़ा सा गाढ़ा-गाढ़ा बेसन भी फेंटकर तैयार कर ले। सब चीजें अन्दाज से तैयार कर लेना चाहिये। नमक महीन पीस कर कुछ मसाला में मिला दे और कुछ बेसन में। फिर कड़ाही में तेल डाल कर गरम करे, जब गरम हो जाय तब कमलनाल के एक-एक टुकड़े को पहले मसाले में लपेटे और फिर उसके ऊपर से बेसन लपेटकर तलता जाय।

करमकल्ले की तरकारी—पहले करमकल्ले को महीन-महीन कतर डाले और पानी में उबाल ले। गल जाने पर उतार कर और ठंडा करके निचोड़ डाले। इसके बाद पतीली और कड़ाही में एक सेर पीछे डेढ़ छटाँक घी या कड़ुआ तेल छोड़, कर रत्ती हींग और दो लाल मिर्च का बघार तैयार करे। बघार जब हो जाय तब उसमें करमकल्ला छौंककर ऊपर से आधी छटाँक धनिया, दो माशे लौंग, दो माशे दालचीनी; पाँच माशे इलायची, छः माशे काली मिर्च, छः माशे तेजपात, दो माशे दोनों जीरे, चार माशे हल्दी, एक तोला अदरक पीसकर छोड़ दे और करछुल से चलाकर खूब भूने। कुछ देर तक भूनने के बाद उसमें आध पाव दही और डेढ़ तोला नमक छोड़ कर ढक दे। जब तरकारी खूब पक जाय, तब उतार कर कलई, पत्थर या अल्यूमीनियम के बरतन में फेर ले।

करमकल्ले की भुजिया—पहले करमकल्ले को खूब महीन-महीन कतर कर धो लेना चाहिये। फिर कड़ाही में घी या तेल छोड़कर उसमें अन्दाज से हल्दी छोड़कर जरा पकाले और करमकल्ले को छौंक दे। इसके बाद उसमें नमक, पिसा हुआ धनियाँ, लाल मिर्च छोड़कर, और चलाकर ढक दे। जब करमकल्ला अपने ही पानी में गल जाय तब उसमें गरममसाला और थोड़ी सी पिसी खटाई छोड़कर और खूब भूनकर उतार ले।

तरोई की तरकारी—पहले तरोई को छीलकर और टुकड़े काट कर धो ले। फिर पतीली में अन्दाज से घी या तेल छोड़कर जीरा

और लाल मिर्च का बघार तैयार करे। जब जीरा और मिर्च लाल हो जाय तब उसमें तरोई छौंक कर और नमक डालकर ढक देना चाहिये। जब तरोई गल जाय तब उसमें, यदि इच्छा हो तो, थोड़ी खटाई छोड़ दे और खूब भूनकर उतार ले।

ढेंढ़स की तरकारी—इसे बनाने के लिए ढेंढ़स को छीलकर उन्हें पतला-पतला काट ले और लौकी की विधि से बना लेना चाहिए। यदि रसदार बनाना हो तो अन्दाज से पानी छोड़ दे।

भरवाँ ढेंढ़स बनाना—ये बड़े ही स्वादिष्ट बनते हैं। इनके बनाने की विधि इस प्रकार है:—एक सेर छोटे-छोटे और मुलायम ढेंढ़स ले। फिर उनको चाकू से खुरच कर और पानी से धोकर इस प्रकार चार फाँके करे कि वे अलग न हों और धीरे से उनके बीज निकाल दे। इसके बाद एक छटाँक धनियाँ, एक छटाँक सौंफ, दो तोले बनारसी राई, एक तोला हल्दी, एक तोला मंगरैल, एक तोला चार माशे नमक, दो तोले दोनों जीरे, एक तोला लौंग और बड़ी इलायची सब को तवे पर घी छोड़कर भूने। फिर सिल पर खूब महीन पीस कर तैयार करे। यदि ढेंढ़स के बीज मुलायम हों तो उन्हें भी पीसकर पीसे हुए मसाले में मिला दे। फिर धीरे-धीरे मसाला ढेंढ़स में भर दे। मसाला भरकर उनको डोरे से चारों तरफ़ बाँध दे जिससे मसाला बाहर न निकले। इसके बाद कड़ाही में पाव भर घी या तेल छोड़कर गरम करे और ढेंढ़सों को लाल लाल तलकर निकाल ले।

कचनार की तरकारी—एक सेर मुँहबन्द कचनार साफ़ बीनकर पानी में उबाल ले। जब कलियाँ गल जायँ तब उन्हें थाली में उँडेलकर ठंडा कर ले। फिर सब कलियों को एक मोटे कपड़े में रखकर, कसकर निचोड़ लेना चाहिए। जब सब पानी निकल जाय तब कपड़े के अन्दर ही दोनों हाथों से मसल डाले और मसली हुई कलियों को पथर या एल्यूमीनियम के पात्र में रख दे। इसके बाद डेढ़ माशे हल्दी, छः माशे नमक, आध पाव दही और आधी छटाँक अदरक—

तीनो चीज़ों को पीसकर और दही मसली हुई कलियों में डालकर, खूब मसल कर थोड़ी देर के लिए रख देना चाहिए। फिर पतीली में आध पाव घी छोड़ कर गरम करे और छः माशे ज़ीरा, एक रत्ती हींग, दो लाल मिर्च—इन तीनों को घी में डाल कर बघार तैयार करे। बघार तैयार हो जाने पर उसमें कलियों को छौंक दे और पानी अन्दाज़ से छोड़कर पकाये और पक जाने पर उतार ले।

ककड़ी की तरकारी—मोटी-मोटी ककड़ी लेकर छील डाले और फिर बीच में उसको लम्बा-लम्बा काट कर उसके बीज निकाल दे। इसके बाद उसके छोटे-छोटे टुकड़े काट डाले। एक सेर कटी हुई ककड़ी बनाने के लिए पतीली में एक छटाँक घी या तेल छोड़कर गरम करे। फिर उसमें चार माशे जीरा, एक माशा लाल मिर्च डालकर बघार तैयार करे। जब बघार तैयार हो जाय तब उसमें ककड़ी खूब धोकर छौंक दे। फिर उसे चलाकर नौ माशे नमक, छः माशे खटाई और एक तोला शक्कर डाल कर ढक दे। जब ककड़ी गल जाय तब उसमें पिसा हुआ गरम मसाला एक माशा छोड़कर चला दे और ढक दे। थोड़ी देर तक पकने के बाद उतार कर पत्थर के बरतन में फेर ले। यदि रसादार बनाना हो तो थोड़ा पानी डाल दे। नमक अंत में छोड़े।

काशीफल की तरकारी—काशीफल (कोंहड़ा) दो प्रकार का होता है, एक कच्चा दूसरा पक्का। परन्तु दोनों की तरकारी एक ही विधि से पकाई जाती हैं। यदि कच्चे काशीफल की तरकारी बनानी हो तो यह ध्यान रखे कि उसमें नमक डाले, क्योंकि इसमें पानी भी नहीं डालना चाहिए। इसके बनाने की विधि यों है—पहले काशीफल को छीलकर एक सेर के टुकड़े काट ले। बनाने के लिए बटलोई में आधी छटाँक घी छोड़कर गरम करे फिर उसमें दो रत्ती हींग, छः माशे मेथी और तीन-चार लाल मिर्चों का तड़का देकर काशीफल को धोकर छौंक दे। तब खूब उसे चलाकर पाँच मिनट के लिए ढक दे। इसके बाद उसे खोलकर उसमें एक तोला पिसा नमक छोड़कर फिर

ढक दे। जब काशीफल गल जाय तब उसमें एक तोला चीनी और आधी छटाँक खटाई छोड़कर चला दे। फिर चार पाँच मिनट के बाद उसे उतार कर पत्थर के बर्तन में फेर लेना चाहिए।

गाजर की तरकारी—इसे बनाने के लिए मोटी-मोटी गाजर लेना चाहिए। फिर गाजर को ऊपर से खुरच कर बीच से लम्बा लम्बा काट डाले और पीछे का सख्त हिस्सा निकालकर फेंक दे। इसके बाद उसको काटकर धो डाले। एक सेर कटी हुई गाजर बनाने के लिए बटलोई में आधा पाव घी डालकर चूल्हे पर चढ़ाये। जब घी गरम हो जाय तब उसमें दो माशे सफेद जीरा छोड़े। जब जीरा लाल हो जाय तब उसमें कटी हुई गाजर छौंक कर खूब भून ले। गाजर जब भुन जाय तब उसमें पाव भर बढ़िया दही, दो माशे लाल मिर्च और आठ माशे नमक छोड़कर चला दे और पतीली उतारकर अङ्गारों पर ढक कर रख दे। फिर जब गाजर गल जाय तब उसमें चार माशे हरा धनियाँ और थोड़ा सा पिसा हुआ गरम मसाला छोड़कर चला दे। पाँच मिनट तक आग पर रखे रहने के बाद आग से उतार ले। इसे लोहे के बरतन में न पकाना चाहिए।

रसादर गाजर—एक सेर मोटी-मोटी गाजर लेकर ऊपर बताए हुए कायदे से छील और काट ले। फिर थोड़ा उबाल डाले। इसके बाद गाजर को हाथ से निचोड़कर उसका पानी निकाल दे। अब इन मसालों को पीसकर तैयार करे—चार माशे अदरक, छः माशे धनियाँ, दो माशे बड़ी इलायची, एक माशा दालचीनी, चार माशे दोनों जीरे, चार माशे गोल मिर्च को पानी में गाढ़ा-गाढ़ा पीस ले। फिर पिसे हुए मसाले में उबाली हुई गाजर छोड़कर सौंद ले। फिर पतीली में तीन छटाँक घी छोड़े। जब घी पक जाय, तब उसमें सनी हुई गाजर छोड़कर खूब भूने। भूनते-भूनते जब महकने लगे तब उसमें आधा पाव दही छोड़कर अन्दाज से नमक और रसा के लिए पानी छोड़कर पकावे और रसा गाढ़ा हो जाने पर एक माशा पोदीना

छोड़कर आग पर से उतार ले।

खरबूजे की तरकारी—कुछ अधपके खरबूजे लेकर छीले और मोटे-मोटे टुकड़े काट डाले। एक सेर छिले खरबूजे बनाने के लिए एक छटाँक घी पतीली में छोड़े और पतीली को चूल्हे पर चढ़ा दे। जब घी पक जाय तब एक रत्ती हींग और एक रत्ती सफेद जीरा घी में डाल दे और जीरे के लाल हो जाने पर खरबूजों के टुकड़े छौंककर चला दे। कुछ देर तरकारी को खूब भूने और फिर बन्द कर दे, लेकिन आँच धीमी ही रक्खे। फिर छः माशे धनियाँ, डेढ़ माशे दालचीनी और दो माशे बड़ी इलायची सूखी पीस कर पतीली का ढकना खोलकर उसमें छोड़ दे और चला दे। इसमें भी नमक कम छोड़े। यह भी बन कर थोड़ी-सी हो जाती है। नमक छोड़ने के बाद आधी छटाँक अमचूर और दो तोला चीनी भी छोड़ना चाहिए। जब खरबूजा अच्छी तरह गल जाय तब पत्थर या अल्युमीनियम के बरतन में निकाल ले।

कुन्दरू की तरकारी—पहले कुन्दरू के पतले-पतले टुकड़े काटकर धो लेना चाहिए। फिर घी या तेल में जीरा और लालमिर्च का तड़का देकर कुन्दरू को छौंक दे और हल्दी तथा नमक भी पीसकर छोड़ दे। फिर थोड़े से पानी का छींटा देकर ढक दे। कुन्दरू गल जाने पर थोड़ी देर भुन ले। फिर भोजन करे।

बेसन में कुन्दुरू—इसे बनाने के लिए कुन्दुरू के लम्बे-लम्बे टुकड़े करके पहली विधि के अनुसार छौंक दे, फिर थोड़ा घी और नमक चारों तरफ छोड़कर ढंककर पकाये। जब कुन्दुरू कुछ गल जाय तब उन पर थोड़ा-थोड़ा महीन बेसन छिड़कता जाय और करछुल से चलाता जाय। जब बेसन अच्छी तरह टुकड़ों पर लिपट जाय तब बेसन छोड़ना बन्द कर दे और थोड़ा-सा घी छोड़कर टुकड़ों को लाल-लाल भूनकर भोजन के काम में लावे।

जमींकन्द की सादी तरकारी—पहले हाथों में तेल लगाकर जमींकन्द को छील डाले और फिर मोटे-मोटे टुकड़े काटकर धोले।

फिर हल्दी, लाल मिर्च, धनियाँ और गरम मसाला सब को पानी में गाढ़ा पीसकर टुकड़ों को उसमें सौंदकर तैयार करे। इधर सेर पीछे तीन तोले आँवला, छः माशे हर्र, छः माशे बहेड़ा कुचल कर पानी में भिगो दे। इसके बाद पतीली में पाव भर घी गरम करके उन टुकड़ों को लाल-लाल तल लेना चाहिए। जब टुकड़े लाल हो जायं तब ऊपर से खट्टा दही छोड़कर पकाये। इसके बाद जब सब दही सूख जाय और टुकड़े खुश्क हो जायँ तब आँवला, हर्र, बहेड़ा पीस कर छोड़ दें और दो-चार बार चला दे। इसके बाद दही या इमली छोड़े और अन्दाज से पानी छोड़कर पकाये जब टुकड़े गल जायँ और रसा गाढ़ा हो जाय और थोड़ा रह जाय तब नमक डालकर पतीली को ढक देना चाहिए और धीमी आँच पर पकाना चाहिए। जब जमींकन्द गल जाय तब उसमें घी छोड़कर एक बार चला दे और अङ्गारों पर रखकर पकाए। फिर जब टुकड़े फट जायँ, तब पतीली आग पर से हटाकर मुँह बन्द करके ठंडा करे।[1]

जमींकन्द की रसादार तरकारी—एक सेर पुराना जमींकन्द ले। और छीलकर बड़े-बड़े टुकड़े काटकर तैयार कर ले फिर पतीली में आध पाव इमली की पत्ती बिछाकर उस पर टुकड़े बिछा दे और उसके ऊपर से फिर इमली की पत्ती ढक दे। इसके बाद उसमें इतना पानी डाले कि जमींकन्द के टुकड़े गल जायँ, किन्तु पानी उसी में सूख जाय। जब उबालने को चढ़ाये तब उसे बिल्कुल ढक देना चाहिए। जब टुकड़े गल जायँ तब उन्हें निकाल कर ठंडा करले और कड़ाही में तेल या घी छोड़कर लाल-लाल तल ले। इसके बाद दो माशे हल्दी, आधी छटाँक धनियाँ, एक तोला सोंठ, बड़ी इलायची, लौंग और दालचीनी दो-दो माशे, गोल मिर्च छः माशे—इन सब को गोल

[1](१) जमीकन्द छीलते समय हाथों में कड़ुवा तेल लेना चाहिए, नहीं तो हाथ खुजलाने लगेंगे।

(२) इसकी तरकारी ठंडी करके खानी चाहिए। इससे गला नहीं काटता।

पीसकर कड़ाही के बचे हुए घी में भून डाले। जब मसाला खूब भुन जाय तब उसमें तले हुए टुकड़ों को डालकर भूने। थोड़ी देर महकने के बाद उसमें आध पाव दही छोड़कर चला दे और फिर दो तोले नमक और पानी छोड़कर पतीली ढक दे। रसा गाढ़ा हो जाने पर एक छटाँक खटाई डालकर अंगारों पर रख दे और कुछ देर के बाद उतार कर, ठंडा हो जाने पर खाय।

जमींकन्द की सूखी तरकारी—जमींकन्द को पहले छीलकर मोटे-मोटे टुकड़े काट ले। फिर एक सेर जमींकन्द पीछे चार माशे हल्दी और एक तोला नमक महीन पीस कर टुकड़ों में मिलाकर अल्यूमीनियम की थाली में एक तरफ रख दे। थाली इस तरह रखे कि एक तरफ ऊँची रहे और एक तरफ नीची। आधे घंटे तक इसी प्रकार थाली को रखा रहने दे फिर जो पानी उन टुकड़ों से निकलकर एक तरफ आ गया हो, उसे फेंक दे और टुकड़ों को साफ पानी से धोले। इसी तरह तीन बार करना चाहिए। इसके बाद एक माशा हल्दी, आधी छटाँक धनियाँ, एक तोला सोंठ, दालचीनी और लौंग एक-एक माशा काली मिर्च छः माशे, सफेद जीरा दो माशे और काला जीरा डेढ़ माशा—इन सब को पानी में महीन पीसकर तैयार करे। फिर बटलोई में पाव भर घी गरम करके, सब मसाला और जमींकन्द खूब धोकर छौंक दे और लाल भून डाले इससे बाद उसमें आध पाव दही छोड़कर और उसका मुँह ढक कर धीमी-धीमी आँच पर पका ले। जमींकन्द गल जाने पर एक छटाँक अमचूर छोड़कर अङ्गारों पर पकाए और थोड़ी देर के बाद उतारकर पत्थर के बरतनमें फेर ले। इस विधि से बनाई हुई तरकारी कई दिन तक रह सकती है।

जमींकन्द की साधारण तरकारी—जमींकन्द को गाँठ लेकर भाड़ से भुनवा ले। फिर उसे छीलकर उसके टुकड़े काट ले। फिर घी या तेल तल कर और गरम मसाला, खटाई छोड़कर चाहे सूखी बना ले चाहे रसेदार।

जमींकन्द की स्वादिष्ट तरकारी—पहले जमींकद को छील डाले और पतले-पतले छोटे-छोटे टुकड़े काटकर धो डाले। फिर एक पतीली में एक सेर जमींकन्द के लिए आध पाव अमहर, मूली के पत्तों का रस पाव भर और जमींकन्द, तीनों को पानी में ढककर धीमी आँच पर सिझाए। जब उसका सब पानी सूख जाय तब उसे उतार ले और पतीली में बन्द रखे हुये ठण्डा करे। फिर पतीली को देखे। यदि वह डण्डी हो तो उसका ढकना खोल दे। जब तक पतीली ठण्डी होने को रखी रहे तब तक चार माशे हल्दी, दो तोले धनियाँ, दो माशे लौंग और दालचीनी, दो माशे बड़ी इलायची, तीन माशे दोनों जीरे, दो माशे लाल मिर्च, चार माशे गोल मिर्च और दो तोले अदरक को पीसकर तैयार कर ले। अब पीसे हुए मसाले को ठंडे टुकड़ों में सौंद कर पाव भर घी में भून लें। जब टुकड़े लाल हो जायँ और मसाला महकने लगे तब उसमें दो तोले नमक और पानी छोड़कर पकाले। दो-तीन उबाल आने के बाद उसमें पाव भर दही छोड़कर पतीली को चूल्हे से उतार कर कोयले की आग पर रख दे और रसा गाढ़ा हो जाने पर उतार ले।

बण्डे की तरकारी—बिलकुल घुइयाँ की तरकारी की तरह बनाई जाती है। चाहे उबाल कर पकावे, चाहे कच्चे। रसादार और सूखे दोनों ही बनाये जाते हैं। केवल इसमें खटाई अधिक डालना चाहिए। इनके पकाने में कसर न रहे, नहीं तो गले में खुजली लगती है बण्डे काटते समय हाथों में कड़वा तेल लगा लेना चाहिए।

लसोड़ा या लभेर की तरकारी—पहले लसोड़े को उबालकर उसकी गुठली फेंक देना चाहिए। एक सेर लसोड़े की तरकारी में छदाम भर हल्दी, टका भर धनियाँ, पैसा भर लाल मिर्च, दो आने भर लौंग इलायची, धेला भर जीरा, पैसा भर अदरक और एक आना भर खसखस—इतना मसाला तौल में होना चाहिए।

लसोड़ा उबल जाने के बाद उनको ठंडा करे और पतीली में एक

छटाँक घी छोड़कर दो रत्ती हींग और लाल मिर्च का बघार तैयार करे। फिर उसमें मसाला छोड़कर भूने। जब मसाला भुन जाय तब लसोड़े डालकर कुछ देर तक भूने और नमक और पानी थोड़ा सा छोड़कर पकाये। थोड़ी खटाई भी छोड़ दी जाय और जब पानी सूख जाय तब भून कर उतार ले।

सिंघाड़े की तरकारी—इसकी तरकारी भी स्वादिष्ट होती है। परन्तु जितनी स्वादिष्ट नरम सिंघाड़ों की बनती है उतनी कड़े सिंघाड़ों की नहीं बनती है।

जिस विधि से और जिन मसालों से आलू की तरकारी रसादार और भुजिया बनती है, उसी विधि से इसे भी बनाना चाहिए, लेकिन सिंघाड़ों को उबालना नहीं चाहिए।

सिंघाड़े की तरकारी बनाने के लिए उनको छील कर दो-दो टुकड़े काट ले और फिर धोकर बना ले।

मूली की तरकारी—मुलायम मूली के पतले-पतले कतरे काट ले और जो पत्ते हैं उन्हें अलग महीन-महीन काट ले। इसके बाद मूली के टुकड़ों को पानी में उबालकर उनका पानी निचोड़कर निकाल दे। फिर एक सेर मूली के लिए तीन माशे हल्दी, दो तोला धनियाँ, एक तोला सोंठ, चार माशे लौंग, छः माशे बड़ी इलायची दो माशे दालचीनी, छः माशे काली मिर्च और तीन माशे दोनों जीरे पीसकर तैयार कर। फिर कड़ाही में छटाँक भर घी छोड़कर दो रत्ती हींग का तड़का दे और मूली डालकर खूब भूने, फिर पिसे हुए मसालों को मूली में छोड़कर भूने। खूब भुन जाने पर अन्दाज से नमक छोड़कर ढक दे। जब मूली गल जाय तब आधी छटाँक खटाई छोड़कर और खूब करछुल से चलाकर चूल्हे से उतार लेना चाहिए।

अब जो पत्ते अलग कटे रखे हैं उन्हें यदि इच्छा हो तो मूली के संग ही छौंक दे, नहीं तो अलग छौंक कर भुजिया बना ले।

मूली की भुजिया—पहले मूली और पत्तों को खूब महीन-

महीन कतरकर पानी में उबाल लेना चाहिए। फिर ठंडा करके उसका पानी निचोड़ कर घी या तेल मे हींग का तड़का देकर छौंक दे। जब चलाते-चलाते मूली बिल्कुल खुश्क हो जाय तब नमक और खटाई छोड़कर और चलाकर उतार ले और फिर खाने के काम में लाए। खटाई के बदले नीबू का रस भी निचोड़ा जा सकता है।

खटमिट्ठी मूली—इसे बनाने के लिए मोटी-मोटी मूली ले और उसके कतरे काट ले। फिर पतीली में घी छोड़कर, जीरा, हींग, मेथी, राई और लाल मिर्च का तड़का देकर उसमें मूली छौंक दे और मूली छौंकने के बाद ऊपर से दही और गुड़ का शरबत बनाकर छोड़ दे, फिर अन्दाज से नमक छोड़, ढँककर पकाए। जब मूली गल जाय और रसा गाढ़ा हो जाय तब किसी बरतन में फेर ले।

भरवाँ मूली—एक सेर भरवाँ मूली बनाने के लिए नीचे लिखे हुए मसालों को पहले पीसकर तैयार कर लेना चाहिये—

दो छटाँक सौंफ, एक छटाँक धनियाँ, एक तोला लौंग, एक तोला बड़ी इलायची, दो तोले दोनों जीरे, लाल मिर्च एक तोला—इन सब मसालों को घी में भून ले और छः माशे हींग को अलग भूनकर, उसको नमक के साथ पीस ले। फिर भूने हुए मसाले और दो तोले पोदीना, एक छटाँक अनारदाना, डेढ़ छटाँक अदरक और आधपाव खटाई—सब को एक में पीसकर उसमें नमक, हींग भी पिसा हुआ मिला दे। फिर पाव भर दही में सब मसाला सानकर रख ले।

जब तक ये मसाले तैयार करे तब तक मूली के आधे-आधे अंगुल कतरे काटकर उबाल डाले। थोड़ी सी बाँस को छोटी-छोटी सीकें भी बनाकर पास रख ले।

सब चीज तैयार हो जाने पर मूली के हर एक उबले हुए कतरे पर थोड़ा-थोड़ा मसाला रखता जाय और दो-दो टुकड़ों का, मसाला लगा भाग अन्दर की तरफ रखकर सीकों से इस प्रकार गोदे जिससे

मसाला बाहर न निकले। जब सब टुकड़े इसी तरह तैयार हो जायँ तब कड़ाही में घी छोड़कर उनको लाल-लाल तल लेना चाहिए। घी में तलते समय नीबू का रस भी निचोड़ता जाय यदि इसमें घी अधिक डाला जायगा तो यह तीन-चार दिन तक रह भी सकेगा।

शकरकन्द की तरकारी—शकरकन्द दो प्रकार की होती है, एक लाल और दूसरी सफेद। लाल शकरकन्द की तरकारी ज्यादा स्वादिष्ट होती है। एक सेर शकरकन्द छीलकर उसके मोटे-मोटे टुकड़े काट लेना चाहिये। फिर दो पैसे भर धनियाँ, धेला भर हल्दी, धेला भर लाल मिर्च, छदाम-छदाम भर लौंग, बड़ी इलायची, काली मिर्च, और दालचीनी—सब छदाम-छदाम भर। इन सब को सूखा पीस डाले और शकरकन्द के टुकड़ों को खूब धोकर उनमें सौंद दे। इसके बाद पतीली में आधपाव छोड़कर, एक माशा जीरा, दो रत्ती हींग, आठ पत्ते तेजपात के डालकर तड़का तैयार करे और मसाला सने टुकड़ों को छौंक कर धीमी आँच पर खूब भूने। जब देखे कि टुकड़े कुछ लाल हो गये हैं तब उसमें पाव भर दही छोड़कर फिर भूने। इसके बाद जितना रसा रखना हो उतना पानी और अंदाज से नमक छोड़कर पका ले।

यदि भुजिया बनाना हो तो पानी और नमक कम छोड़े और शकरकन्द के गल जाने पर एक छटाँक शक्कर और थोड़ी खटाई छोड़ कर किसी अल्यूमीनियम या पत्थर के बर्तन में निकाल लेना चाहिये।

हरी मिर्च की तरकारी—मोटी-मोटी हरी मिर्च लेना चाहिये। एक पाव मिर्च बनाने के लिए एक छटाँक अदरक, आधी छटाँक धनियाँ चार माशे हल्दी, इलायची, लौंग, दालचीनी दो-दो माशे, दोनों जीरे चार माशे और जावित्री दो माशे, इन सब को पानी में पीस डाले। फिर मिर्चों की डण्डी को तोड़कर उनके दो-दो टुकड़े काटकर हलका-सा उबाल ले। उबालने के बाद आठ-नौ पानी से धीरे-धीरे धो डाले।[1]

---

[1] मिर्च धो डालने से उनकी गर्मी निकल जाती है।

फिर पतीली में आध पाव घी छोड़कर, दो माशे जीरा और दो रत्ती हींग का तड़का दे। आध सेर दही को मोटे कपड़े से छान ले जो पानी निकले उससे मिर्चों को सौंदकर भुनते हुए मसाले में छोड़ दे फिर भूने। जब मिर्च लाल पड़ जाय तब उनमें पाव भर घी, बचा हुआ दही का पानी और नमक डालकर, चलाकर धीमी आँच पर ढक कर पकाये। फिर पक जाने पर एक छटाँक खटाई छोड़कर पत्थर के वर्तन में फेर लेना चाहिए।

पपीते की तरकारी—कच्चे पपीते को छीलकर छोटे-छोटे टुकड़े काट ले। फिर पपीते को उबालने को चढ़ा दे और साथ में एक सेर पीछे डेढ़ छटाँक हल्दी भी पीसकर उसी में छोड़दे। जब पपीता गल जाय तब उसको ठंढा करके पानी निचोड़ दे। इसके बाद पतीली में आधी छटाँक घी छोड़कर उसमें थोड़ी सी उरद की बड़ी भूनकर निकाल ले। अब फिर पतीली में आधी छटाँक घी छोड़कर पाँच तेजपात और एक आने भर जीरा डालकर बघार तैयार करे। फिर उसी में उबले हुए पपीते को डालकर भूने। जब पपीता भुनकर लाल हो जाय तब उसमें तीन तोले धनियाँ पीसकर छोड़े और फिर चलाकर एक तोला काला तिल छोड़कर चला दे और पकाए। जब उबलने लगे तब आधी छटाँक शक्कर, एक छटाँक दूध और एक आना भर काली मिर्च, पानी तथा नमक छोड़कर धीमी आँच पर पकाए। रसा गाढ़ा हो जाने पर किसी वर्तन में निकाल ले।

यह तरकारी खाने में मीठी होगी। यदि नमकीन और खट्टी खाना हो तो शक्कर, तिल और दूध डालना चाहिए। खट्टा करने के लिए अन्दाज से खटाई छोड़देना चाहिए।

फूट की तरकारी—इसके बनाने की विधि खरबूजे की ही तरह है। मसाला वगैरह अन्दाज से छोड़कर पका लेना चाहिए।

मूली की सेंगरी की तरकारी—मूली की तरकारी की ही तरह बनती है। सेंगरी की तरकारी बनाने के लिए पहले सेंगरी को महीन

महीन कतर ले और घी में हींग और जीरे का बघार देकर सेंगरी को धोकर छौंक दे। ऊपर से नमक, मिर्च, गर्म मसाला और खटाई डालकर भुजिया या रसेदार बना ले।

रतालू की तरकारी—पहले रतालू को छीलकर और पतला पतला काटने के बाद धोकर घी या तेल में तल लेना चाहिए। फिर नमक, काली मिर्च, सफेद जीरा भूनकर महीन पीसे और टुकड़ों पर छिड़ककर ऊपर से नीबू का रस भी निचोड़ दे। फिर तवे पर जीरा भूनकर निकाल ले और तब खाने के काम में लाये।

खीरे की तरकारी—पहले खीरे को छीलकर और उसके बीज निकालकर कतर डाले। फिर पतीली में घी छोड़कर, हींग, जीरा और लाल मिर्च का बघार तैयार करके खीरे को धोकर छौंक दे और अच्छी तरह से भूने। कुछ देर तक भूनने के बाद फिर ऊपर से गरम मसाला डालकर भूने और धीमी आँच पर ढककर पकाए। जब खीरा गल जाय तब उसमें नमक, खटाई और चीनी छोड़कर कोयले की आग पर पाँच मिनट के लिए रख दे और फिर आग से हटा कर किसी बर्तन में निकाल ले। खीरे में पानी न छोड़े, क्योंकि इसमें से इसके गलने पर पानी स्वयं निकलता है।

खेखसा की रसेदार तरकारी—इसकी तरकारी भी स्वादिष्ट बनती है। एक सेर खेखसा लेकर छीले और उसके बीज निकाल कर उबाल डाले। जब उबल जाय तब उसे ठंडा करके निचोड़े और उसका पानी निकाल ले। अब इन मसालों को पीसे—चार माशे हल्दी दो तोले धनियाँ, दो माशे लाल मिर्च, दो माशे जीरा डेढ़ माशे दालचीनी, दो माशे लौंग, तीन माशे बड़ी इलायची और चार माशे तेजपात।

इसके बाद उबले हुए खेखसों में मसाला लपेट कर कुछ देर के लिए रख दे। फिर पतीली में आध पाव घी छोड़कर जीरे और हींग का बघार देकर उसमें खेखसा छौंक और खूब भूने। जब महक आने

लगे तब उसे ढक दे और पाँच मिनट के बाद ढकना खोलकर उसमें नमक और पानी छोड़ चलाकर ढक दे। जब खेखसा गल जाय तब दही या खटाई छोड़े और रसा गाढ़ा हो जाने पर उतार ले।

खेखसा भर कर भी बनते हैं। करेले का मसाला भरकर करेले की तरह मरगल बना ले।

खेखसे की भुजिया—करेले की भुजिया के समान ही सब मसाला छोड़कर बना ले। इसके बनाने में एक सेर खेखसे में आध पाव घी छोड़ना चाहिए।

चिचड़े की तरकारी—रसादार बनाने के लिए पहले चिचड़ों को धोकर काटे और पानी में उबाल डाले। फिर पानी निचोड़कर एक सेर चेचड़ों के लिए चार माशे हल्दी, एक तोला, धनियाँ, चार माशे दोनों जीरे, लौंग, इलायची, दलचीनी एक-एक माशे और काली मिर्च तीन माशे पीसकर चिचड़ों को मसाले में सानकर फिर पतीली में आध पाव घी छोड़कर एक रत्ती हींग, आठ रत्ती राई और चार माशे जीरा, चार रत्ती मँगरैल, चार रत्ती सौंफ—इन सब को घी में छोड़ बघार तैयार करे और फिर चिचड़े को छौंककर और करछुल से चला कर खूब भूने। जब खूब भुन जाय तब एक तोला शक्कर, पाव भर दही और आठ माशे नमक छोड़कर चला दो और रसा के लिए पानी छोड़कर ढककर पकाए। जब रसा गाढ़ा हो जाय तब उतार ले। यदि सूखी तरकारी बनाना है तो पानी बिल्कुल न छोड़े। चिचड़े की तरकारी लौकी की तरह भी बनती है।

बबूल की फली की तरकारी—फलियों को उबालकर कई पानी से मल-मलकर धो डालना चाहिए। फिर घी में लाल-लाल तलकर और नमक गरम मसाला और पानी छोड़कर लपटी सी बना ले। जितनी फली हो उसका आठवाँ भाग घी छोड़ना चाहिए इसकी तरकारी बलवर्द्धक और वीर्य को पुष्ट करने वाली होती है। यह कमर के दर्द में भी बहुत लाभ पहुँचाती है।

सहजन की फलों की तरकारी—आलू और बड़ी डालकर जो बनाई जाती है वह बहुत स्वादिष्ट बनती है। खाली सहजन की फली की तरकारी कम स्वाद की बनती है। एक सेर फलियों में डालने के लिए पाव भर आलू और पाव भर बड़ी होनी चाहिए। पहले डेढ़ सेर तरकारी के लिए दो तोले धनियाँ, तीन माशे हल्दी, तीन माशे लाल मिर्च, एक माशा लौंग एक माशा बड़ी इलायची, ढाई माशे तेज-पात—इन सब को लेकर पानी में पीसकर तैयार कर ले। फिर फलियों को छीलकर चार-चार अंगुल के टुकड़े करके धोकर रख ले। इसके बाद पतीली में छटाँक भर घी छोड़कर, बड़ियों के दो-दो टुकड़े करके भूनकर निकाल ले। फिर पतीली में दुबारा छटाँक भर घी छोड़कर छिले-कटे आलू डालकर भूने। तीसरी बार फिर पतीली में छटाँक भर घी छोड़कर पिसा हुआ मसाला भूने और जब मसाला भुन जाय तब उसमें फली छोड़कर भूने और जब फली भी भुन जाय तब आलू और बड़ी छोड़ दे। इसके बाद आध पाव दही छोड़कर कुछ देर तक पकने दे। जब तीनों चीजें गल जायँ तब आधी छटाँक खटाई छोड़-कर चूल्हे से कोयले की आग निकालकर उस पर पतीली रख दे और थोड़ी देर में किसी बरतन में फेर ले।

गूलर की तरकारी—कच्चे गूलरों की बनाई जाती है। एक सेर कच्चे गूलर लेकर पानी में उबाल डाले। जब वे गल जायँ तब उन्हें उतार कर ठंडा करके और चाकू से थोड़ा सा बीच में काटे और बीज निकालकर फेंक दे, फिर डेढ़ तोला धनियाँ, एक तोला नमक एक छटाँक खटाई, काली मिर्च चार माशे, सफेद जीरा एक माशे, काला जीरा तीन माशे, अदरक एक तोला—इन सब को पीसकर और दही में सानकर गूलरों में भर दे और सीकों से गोदकर उनका मुँह बन्द कर दे जिससे मसाला बाहर न निकले। फिर खुले मुंह की पतीली में पाव भर घी गरम करके उसी में सब गूलर लाल-लाल भूने, किंतु

आँच बहुत धीमी होनी चाहिए। कड़ाही में पकाने से यह तरकारी काली हो जाती है।

कटहल—यह दो प्रकार का होता है। एक तो कटहल, दूसरी कटहरी। कटहल के कोये और उसके ऊपर के काँटे बड़े होते हैं और कटहरी के कोये और काँटे छोटे होते हैं। कटहरी की अपेक्षा कटहल की तरकारी अधिक स्वादिष्ट होती है। कटहल को छीलते समय हाथों और चाकू में कड़वा तेल लगाकर छीलना चाहिए, क्योंकि कटहल में जो दूध होता है वह हाथों में चिपकने लगता है। इसलिए तेल लगाकर काटने से दूध नहीं चिपक सकता।

कटहल की भुजिया—कटहल को छीलकर और महीन-महीन काट कर उबाल ले और उसका पानी निचोड़ दे फिर पतीली में तेल या घी छोड़कर उनमें हींग का बघार तैयार करे। बघार हो जाने पर उसमें गरम मसाला डालकर भूने और फिर कटहल को छौंक दे। कुछ देर तक भूनने के बाद नमक और थोड़ा सा पानी डालकर ढक दे। इसके बाद जब पानी सूख जाय तब खूब अच्छी तरह करछुल से भूनकर उतार ले।

रसेदार कटहल बनाना—कच्चा कटहल लेकर उसे छीले और उसके बड़े-बड़े टुकड़े काटकर तैयार करे। फिर एक सेर कटहल पीछे दो माशे नमक, दो माशे हल्दी महीन पीसकर उन टुकड़ों में मिलाये और ऊपर से एक तोला सरसों का तेल सौंदकर उसको थोड़ी देर तक रक्खा रहने दे फिर आध पाव घी या तेल छोड़कर कड़ाही में लाल लाल तल ले। फिर आध पाव खट्टा दही छोड़कर थोड़ा सा पानी छोड़कर किसी बर्तन में रख ले और उसी में गरम-गरम तले हुए टुकड़ों को डाल ले। फिर छः माशे हल्दी, आधी छटाँक धनिया, दो माशे लौंग चार माशे दोनों जीरे तीन माशे दालचीनी छः माशे काली मिर्च, पाँच माशे बड़ी इलायची, आठ माशे तेजपात पीस कर पतीली में एक छटाँक घी छोड़कर, खब भूने। जब मसाला भुन

जाय तब उसमें कटहल के टुकड़े दही निकाल कर डाल दे जरा देर भूने और फिर ढक दे। फिर थोड़ी देर में खोलकर उसमें दही दो तोला चार माशे रसा के अन्दाज से पानी डालकर धीमी आँच पर पकाये इसके बाद जब कटहल के टुकड़े अच्छी तरह गल जायँ तब चुल्हे से उतार ले।

कटहल के कोये—इन्हें उबाल कर, सब मसाला छोड़कर रसा-दार बनाया जाता है।

बड़हर की तरकारी—इसकी तरकारी भी कटहल की भाँति भूजिया और रसेदार बनआई जाती है और इसके बीच भी कटहल के कोए की तरह रसादार बनाए जाते हैं।

शलजम की तरकारी—पहले शलजम को छील और काटकर छोटे-छोटे टुकड़े कर ले। फिर पतीली में घी या तेल गरम करके हींग का तड़का दे और शलजम धोकर उसमें छौंक दे। इसके बाद उसमें गरम मसाला छोड़कर खूब भूने। जब तरकारी भुन जाय तब थोड़ा पानी और नमक छोड़कर ढककर पकाए और तरकारी गल जाने पर भूनकर उतार ले।

सभी प्रकार के साक बनानें की विधि—जिसका शाक बनाना हो उसको साफ करके पानी में खूब मल-मलकर धो डाले। साफ धुल जाने के बाद चूल्हे पर कढ़ाई या पतीली रखकर सरसों के तेल या घी को डालकर गरम करे और उसमें हींग का बघार देकर उस शाक का छौंक दे। अन्दाज से नमक छोड़ दे और शाक को ढक दे। जहाँ तक हो सके हल्की आँच में पकने दे। इससे यह होगा कि शाक अपने ही पानी से पक जायगा। किसी भी शाक को बनाने में जब ऊपर से पानी डाला जाता है तब उसका केवल स्वाद ही नहीं मारा जाता, वरन् उसके स्वाभाविक रूप में भी अन्तर आ जाता है। इसलिए सभी शाक बिना पानी डाले हुए पकाना चाहिए।

तरकारी शाक—ऊपर तरकारियों और शाकों के अलग-अलग

बनाने की विधियाँ बताई जा चुकी हैं। नीचे तरकारी और शाक मिलाकर बनाने की विधि बताई जाती है।

जितने भी शाक हैं वे अलग तो बनते ही हैं, लेकिन वे कुछ तरकारियों के साथ भी मिलाकर बनाये जाते हैं। जिन तरकारियों को शाकों के साथ मिलाकर बनाते हैं उनमें आलू मुख्य है। कितने ही शाकों के साथ आलू मिलाकर बनाया जाता है। जैसे, आलू-पालक, आलू-चौलाई, आलू-सरसों का साग इत्यादि।

इस प्रकार तरकारी-शाक बनाने का नियम यह है कि जिस शाक को बनाना हो उसे पहले खूब साफ़ बीनकर बिल्कुल महीन-महीन कतर डाले और आलुओं के भी छोटे-छोटे टुकड़े काट ले। फिर दोनों को अलग-अलग खूब साफ़ धो डाले। शाक को कई पानी से धोना चाहिये जिससे उसकी मिट्टी अच्छी तरह से निकल जाय। इसके बाद कड़ाही में घी या तेल छोड़कर, हींग का बघार देकर साग और आलू छौंककर खूब चलाकर किसी बरतन से अच्छी तरह ढक दे। जब शाक गल जाय तब उसमें अन्दाज से नमक छोड़कर फिर ढक दे। फिर जब शाक का पानी सूख जाय तब उसे करछुल से चला-चलाकर खूब भून ले और शाक जब बिल्कुल खुश्क हो जाय तब उतार ले।

भरता—यह तरकारियों की अपेक्षा अधिक स्वादिष्ट बनता है। उसका कारण यह है कि वह अपने कुदरती पानी में ही पकता है। उसमें ऊपर से पानी नहीं मिलाया जाता है तरकारियों का भरता बनाया ही जाता है, परन्तु बहुत से कच्चे-पक्के फलों का भी भरता बनाया जाता है। सब तरकारियों का भरता नहीं बनता है। भरता उन तरकारियों का बनाया जाता है जिनको मसाला भरकर (मरगल) बताते हैं। इनके अतिरिक्त कुछ और भी तरकारियों का भरता बनता है। फलों का भरता बनाने में यह ध्यान रखे कि जो फल पक्के हैं उनको भूनना या उबालना नहीं चाहिये और जो कच्चे हैं उन्हें भूनकर ही बनाना चाहिये।

भरता बनाने की साधारण विधि—जिस तरकारी का भरता बनाना हो उसे जो छीलने योग्य तरकारी या फल हो, छीलकर उसमें छेदकर दे और फिर पतीली में उनको रखकर बहुत धीमी आँच में पकावे, किन्तु यह ध्यान रहे कि उसमें पानी न छोड़कर पतीली के ढकने की जगह किसी कटोरी में पानी भर कर रख दे। इससे यह होगा कि वह तरकारी जलने न पायेगी; किन्तु गल जायगी। जब गल जाय तब नीचे लिखी हुई विधियों से भरता बना लेना चाहिये।

आलू का साधारण भरता—एक सेर बड़े-बड़े आलू लेकर भून ले या उबाल डाले। फिर उनको छीलकर मसल डाले। इसके बाद एक तोला धनियाँ, एक माशे सफेद जीरा, डेढ़ माशे काला जीरा और छः माशे काली मिर्च—इन सब को तवे पर भून कर महीन पीस डाले। फिर नमक दो तोले और खटाई एक छटाँक पीस कर आलू में मिला दे; साथ ही मसाला भी मिलाकर खूब मसल डाले। यदि हरा धनियाँ हो तो उसे भी कतर कर मिला दे और ऊपर से सरसों का बढ़िया तेल भरते में मिलाकर खाए।

आलू का स्वादिष्ट भरता—अच्छे बड़े-बड़े आलुओं को उबाल या भुनवाकर छील डाले और फिर मसल दे। फिर पतीली में एक सेर आलुओं का भरता बनाने के लिए एक छटाँक घी छोड़कर छः माशे लालमिर्च और एक रत्ती हींग का बघार तैयार करके उसमें मसले हुए आलू खूब भून डाले। भूनते समय नीबू का रस भी निचोड़ता जाय। भूनने के पहले भरते में नमक भी पीस कर मिला देना चाहिये। भुन जाने के बाद हरा धनियाँ महीन कतर और धोकर मिला दे और फिर भोजन करे। यदि प्याज खाना हो तो प्याज भूनकर मिलाया जा सकता है।

बैंगन का भरता—इसे बनाने के लिए पहले बैंगनों को भून डाले और फिर छीलकर ठंडा करे। इसके बाद एक सेर बैंगन पीछे दो रत्ती हींग, छः माशे लाल मिर्च, दो-दो माशे दोनों जीरे—इन सब को तवे

पर भूनकर दो तोले नमक और एक छटाँक खटाई के साथ महीन पीस कर बैंगन में मिला दे और साथ ही एक तोला हरा धनियाँ भी कतर कर मिला दे और हाथ से बैंगन मसलता जाय जिससे सब मसाला उसी में मिल जाय। फिर एक छटाँक घी या सरसों का बढ़िया तेल मिलाकर खाना चाहिए।

घुइयाँ का भरता—इसे बनाने के लिए खूब मोटी-मोटी घुइयाँ लेकर, अच्छी तरह उबालकर छील डालना चाहिए और फिर मसल देना चाहिए। फिर डेढ़ तोले हरा धनियाँ और एक तोला अदरक महीन काटकर और धोकर तैयार रखे। इसके बाद एक सेर घुइयाँ का भरता बनाने के लिए दो माशे काला जीरा, डेढ़ माशे सफेद जीरा, छः माशे काली मिर्च, तीन माशे दालचीनी, चार माशे बड़ी इलायची और दो रत्ती हींग—इन सब को थोड़े से घी में भून ले और महीन पीसकर तैयार करे। सब चीजों के तैयार हो जाने पर मसली हुई घुइयों में सब मसाले, अदरक, धनियाँ और नमक डालकर आटे की तरह साने और ऊपर से नीबू का रस निचोड़ कर भोजन करे।

अमरूद का भरता—बहुत जायकेदार और लाभप्रद होता है। इसके बनाने के विधि यह है कि जो पके और खूब घुले हुए किन्तु सड़े न हों, ऐसे अमरूद लेकर छील डाले। फिर किसी पत्थर के बरतन में रख कर खूब मसल डाले। मसलते समय यह ध्यान रखे कि उसमें टुकड़े बिलकुल न रहें। फिर पाव अमरूद पीछे एक माशा सफेद जीरा भून कर दो माशे काली मिर्च और चार माशे नमक के साथ पीसकर अमरूद में मिला दे और साथ ही छः माशे हरा धनियाँ भी काटकर मिला दे। बाद में एक नीबू निचोड़ कर भोजन करे।[1]

---

[1]बहुत लोग अमरूद के बीज नहीं खाते किन्तु गुण बीजों में ही होता है। यदि बीज खाना न पसन्द करे तो भरता बनाने के पहले उनको निकाल दे।

टमाटर का भरता—लाल और बड़े टमाटर लेकर उन्हें किसी चौड़े बरतन में पास-पास रख दे और ऊपर से ऐसा ढकना ढके जिससे भाप जरा भी न निकले। उस बरतन को कोयले की बहुत धीमी आँच पर रखकर सिझाए। जब टमाटर सींझकर गल जायँ तब उनका ऊपर का छिलका छीलकर फेंक दे और टमाटर को मसल डाले। जितने टमाटर हों उसके आधे आलू भी भूनकर और छील और मसलकर उसमें मिला दे फिर नमक, सूखा पोदीना, काली मिर्च, भुना हुआ जीरा—इन सब को पीसकर मिला दे। तब खाने के काम में लावे।

इनके अतिरिक्त बथुआ, घुइयाँ सूरन तथा केले का भी भरता बनता है।

तीसरा अध्याय

दाल बनाने की विधि

दाल बनाने की विधियाँ जानने के पहले पाठकों और पाठिकाओं के लिए निम्नलिखित बातों का जानना और समझना आवश्यक है—

१. दाल कई किस्म की बनाई जाती है। जैसे, समूचे अनाज की दाल, छिलकेदार दाल, बिना छिलके की दाल (धोई दाल) इत्यादि। उरद, मूँग, मसूर, मोठ, चना, मटर और लोबिया आदि खड़े अनाजों की दाल बनाई जाती है। पंजाब, गुजरात और महाराष्ट्र में खड़े अनाज की दाल बहुत खाई जाती है।

२. अरहर, मूँग, उरद, मोठ, मटर, चना, खिसारी आदि अनाजों को दलकर उनकी दाल बनाई जाती है। बजारों में जो दाल दली हुई मिलती हैं, वे साफ नहीं होतीं। इसका कारण यह है कि बिना साफ किए उनकी दाल दल डाली जाती है। इसीलिए उनमें मिट्टी, कंकड़ भरे रहते हैं। जो साफ-सुथरी दाल खाना चाहते हैं उनको चाहिए कि समूचे अनाज खरीद कर पहले उनको खूब साफ कर डालें। साफ हो जाने पर अपने घर पर उनको दलकर या दलाकर और उनकी भूसी निकाल कर रख लेना चाहिए।

३. उरद और मूँग की दालों का छिलका निकालकर धोई दाल बनाई जाती है। छिलका निकालने का तरीका यह है कि जिस दाल का छिलका निकालना हो उसको पानी में भिगोकर रख दें। लगभग तीन घण्टे में दाल भीगकर छिलका निकालने योग्य हो जाती है। उस समय उसको दोनों हाथों से खूब मल-मलकर उसका छिलका अलग

कर दे। मली हुई दाल को किसी बड़े बरतन में भर दे और ऊपर से पानी छोड़ दे। ऐसा करने से छिलका पानी के ऊपर आ जायगा और दाल नीचे बैठ जायगी। तब पानी को गिरा दे। इसके बाद जो दाल रह जायगी उसको फिर मलकर और पानी में छोड़कर छिलका निकाल दे। इस प्रकार चार पाँच बार करने से छिलका निकल जाता है। तब दाल को पानी से निकाल कर धूप में सुखा लेते हैं।

दाल का छिलका निकालने के लिए दूसरा तरीका यह है कि सूखी हुई दाल को थोड़े से तेल और पानी से रगड़ कर रात भर रक्खा रहने दे। सुबह उसे धूप में सुखाकर, ओखली में कूट कर उसका छिलका अलग कर दे। फिर उसे सूप में पछोर कर भूसी अलग निकाल दे।

४. दाल पकाने के पहले उसके कंकड़-पत्थर, कचरा मिट्टी अच्छी तरह बीनकर निकाल देना चाहिए और फिर उसे तीन पानी से मलकर धोना चाहिए। इसके बाद अन्दाज से अदहन रखकर, उसमें दाल छोड़कर धीमी आँच पर पकाना चाहिए। दाल यदि तेज आँच पर पकाई जायगी तो उसका पानी जल्दी सूख जायगा और वह देर में गलेगी। इसके अलावा दाल का जायका अच्छा न होगा। तेज आँच पर दाल पकाने से एक तो उसका सोंधापन मारा जायगा, दूसरे उसका स्वाद फीका-फीका होगा। दाल से अदहन इतना होना चाहिए कि दुबारा पानी न छोड़ना पड़े। एक बार छोड़े हुए पानी में जो दाल बनती है वह बहुत स्वादिष्ट होती है और दुबारा पानी छोड़ने से एक तो उसका नमक कम हो जाता है और दूसरे सोंधापन और स्वाद मारा जाता है। यदि दुबारा पानी डालने की जरूरत ही पड़ जाय तो पानी खूब गरम करके छोड़ना चाहिए। कुछ लोग गाढ़ी दाल पसन्द करते हैं और कुछ लोग पतली। इसलिए जिसको जैसी पसन्द हो, वह उसी अन्दाज से पानी छोड़े। अब भिन्न-भिन्न दालों के बनाने की विधियाँ लिखी जाती हैं।

खड़ी मूँग—यह दो प्रकार से बनाई जाती है। एक तो पकाते

वक्त उसमें पत्थर का टुकड़ा छोड़कर दूसरे भाड़ में अँकुरवाकर। दोनों ही प्रकार बनाने से मूँग का कुटका गल जाता है। अँकुराने से दाल में सोंधापन आ जाता है। यदि पत्थर डाला जाय तो मूँग के गल जाने पर उसे निकाल देना चाहिए। खड़ी मूँग पकाने की विधि यह है कि पहले ज्यादा पानी गरम करे। जब पानी खोलने लगे तब उसमें मूँग छोड़ दे और तेज आँच पर पकने दे। जब मूँग गल जाय तब सेर पीछे एक तोला आठ माशे नमक और दो माशा हल्दी छोड़कर पकाए। इसके बाद जब मूँग फूल कर फटने लगे तब पतीली को चूल्हे से उतार कर चूल्हे से कोयले की आग निकालकर उस पर रख दे और फिर निम्नलिखित मसाले पीसकर मिला दे :—

छः माशे काली मिर्च, दो माशे लौंग, काला जीरा चार माशे, एक तोला सोंठ और तेजपात, दो तोले धनियाँ। मसालों को छोड़ने के बाद करछा से मूँग को खूब चला दे। जब मूँग मिल जाय तब उसमें एक छटाँक घी छोड़कर पतीली का मुँह बंद कर दे। फिर दाल के गाढ़ी हो जाने पर एक छटाँक घी, दो रत्ती हींग और एक माशे सफेद जीरे से दाल छौंक दें।

खड़ी उरद—किसी बड़ी पतीली में उरद बनाने के लिए अंदाज से अदहन का पानी गरम करे। जब पानी पकने लगे तब उसमें उड़द छोड़ दे, साथ ही नमक छोड़कर तेज आँच पर पकाए। जब उरद गल जाय तब थोड़ी सी अदरक का लच्छा काटकर छोड़ दे और आँच धीमी कर दे। फिर हल्दी धनियाँ, लौंग, इलायची, दालचीनी, काली मिर्च,जीरा और तेजपात—सबको जरा-से घी में भूनकर और महीन पीसकर, उरद में छोड़कर मिला दे। उरद जब फूल-फूलकर फट जाय तब ही मसाला छोड़े। इसके बाद घी और हींग से दाल को छौंककर तुरन्त बन्द कर दे। फिर पाँच-दस मिनट के बाद खाने के काम में लावे।

खड़ी मसूर—इसे बनाना हो तो पहले मसूर को धोकर उसका पानी निकाल दे। फिर एक पतीली में एक छटाँक घी एक सेर मसूर

के हिसाब से गरम करे। जब घी गरम हो जाय तब उसमें आठ पत्ते तेजपात छोड़कर उनको लाल करे और फिर ऊपर से मसूर छोड़कर खूब भूने। जब मसूर महकने लगे तब उसमें डेढ़ रत्ती हींग घोलकर और दो माशे पिसी हल्दी, एक तोला आठ माशे नमक और अंदाज से पानी छोड़कर पकावे। जब देखे कि मसूर गल गई हैं तब आधा पाव मीठा दही और आधी छटाँक खटाई उसमें छोड़कर कोयले की आँच पर पकाए। इसके बाद दो तोले धनियाँ, छः माशे बड़ी इलायची छः माशे काली मिर्च, डेढ़ माशे दालचीनी, दो माशे जीरा और एक तोला अदरक—इन सब को पीसकर छोड़ दे और एक छटाँक घी भी छोड़कर कोयले की आँच पर पकने दे, फिर मसूर जब घुल जाय तब उतार ले।

जिस प्रकार खड़ी मूँग, उरद, मसूर की दाल बनती है उसी प्रकार खड़े मोठ, चना, मटर लोबिया की भी दाल बना लेनी चाहिए।

अरहर की सादी दाल—इसे बनाने के लिए पहले एक पतीली में पानी गरम करके दूसरे बरतन में निकालकर रख ले। फिर पतीली को चूल्हे पर चढ़ाकर उसमें एक सेर दाल पीछे कम से कम एक छटाँक घी छोड़ कर डेढ माशे राई, दो रत्ती हींग और दो माशे जीरे का बघार तैयार करके उसमें एक माशा पीसी हल्दी और धुली हुई दाल छोड़कर चला दे। फिर दो माशे धनियाँ पीसकर उसमें छोड़े और करछुल से चला-चलाकर खूब भूने। जब दाल भुन जाय और महकने लगे तब गरम पानी छोड़कर ढक दे। जब उसमें दो उबाल आ जायँ तब अन्दाज से नमक छोड़ दे और जब दाल गलकर फट जाय तब उसमें एक तोला शक्कर या गुड़, चार तोले खटाई और एक छटाँक दही छोड़कर अंगारों पर पकाए। इसके बाद जब दाल घुलमिल जाय तब दम से हटाकर भोजन के काम में लाए।

अरहर की स्वादिष्ट दाल—एक सेर अरहर की दाल को ज्यादा पानी में उबालकर पानी अलग कर दे और दाल अलग। फिर आधी

छटाँक अदरक का रस और आधा पाव दही दोनों को दाल में मिला दे और एक पतीली में आधा सेर घी गरम करके उसमें दाल छोड़कर खूब भूने। जब दाल कुछ लाल हो जाय तब उसमें तीन तोले नमक और निकाला हुआ पानी छोड़कर पकाए। जब दाल फट जाय तब उसमें चार माशे दोनों जीरे, दो माशे लौंग, चार माशे बड़ी इलायची, चार माशे काली मिर्च और दो माशे दालचीनी—इन सब को महीन पीसकर छोड़ दे। जब दाल अच्छी तरह मिल जाय तब उसे उतारले और दूसरी पतीली में पाव भर घी, दो रत्ती हींग का बघार तैयार करके उसमें दाल छौंककर ढक दे। इसके बाद केशर डेढ़ माशे पीस कर दाल में छोड़ दे और पतीली उतार कर पाँच-सात मिनट के लिए अंगारों पर रखकर उतार ले।

अरहर की साधारण दाल—पहले पतीली में अदहन का पानी गरम करे और जब पानी खौलने लगे तब उसमें हल्दी नमक और दाल छोड़कर पकाए। फिर जब दाल में उबाल आए तब उसमें जरा-सा गुड़ और पीसी हुई धनियाँ छोड़कर ढक दे। इसके बाद जब दाल गलकर फट जाय तब पतीली को चूल्हे से उतार कर चूल्हे से आग अलग निकालकर उस पर रखकर पकाए। जब उसे चूल्हे से उतारे तब उसमें थोड़ा सा दही छोड़कर दाल को करछी से घोंट दे और जब वह बिलकुल मिल जाय तब अपनी इच्छानुसार घी लेकर गरम करे और उसमें हींग, राई और लाल मिर्च का बघार तैयार करके दाल को छौंक दे। फिर आग से हटा ले। दाल को खोलकर कभी न पकाना चाहिए।

छिलकेदार उरद की दाल—पहले अदहन का पानी गरम करे। पानी के हो जाने पर उसमें दाल, नमक और हल्दी छोड़कर पकाए। जब दाल गल जाय किन्तु मिलने न पावे तब उसे उतारकर हींग और मिर्च का घी में तड़का देकर छौंक दे। छौंकने के पहले इसमें थोड़ा सा गरम मसाला भी छोड़ दे। उरद की दाल गाढ़ी होनी चाहिए।

बिना छिलके की उरद की दाल—इसे बनाने की कई विधियाँ है। उनमें से एक तो यह है कि पहले एक पतीली में खौलाकर चूल्हे के पास रख ले। फिर दूसरी पतीली चूल्हे पर चढ़ाकर उसमें एक सेर दाल पीछे पाव भर घी छोड़कर गरम करे। चार माशे बड़ी इलायची, दो माशे लौंग और दालचीनी को मोटा पीसकर घी में भूने। जब तीनों चीजें भुन जायँ तो उसमें दाल छोड़कर भूने। दाल जब खूब भुन जाय तब उसमें वह गरम किया हुआ पानी इतना छोड़े जो दाल से दो अंगुल ऊपर तक रहे। इसके बाद दो तोले अदरक का लच्छा काटकर तैयार करे। फिर दाल कुछ गलने पर उसे दाल में छोड़ दे। अदरक छोड़ने के बाद एक माशा केशर; एक तोला धनियाँ और तीन तोले जीरे पीसकर, और नमक भी अन्दाज से पीसकर दाल में छोड़कर पतीली को चूल्हे से उतार फिर अंगारों पर रख दे और ऊपर से आध पाव घी छोड़कर, चलाकर कुछ देर के लिए ढक दे। इसके बाद उतार कर भोजन करे।

बिना छिलके की उरद की दाल—एक सेर उरद की धोई दाल बनाने के लिए दो सेर पानी का अदहन तैयार करे। अदहन में छः माशे धनिएँ की गिरी और थोड़ी सी मिर्च पीसकर छोड़ दे। जब पानी खूब खौलने लगे तब दाल छोड़ दे और तेज आँच पर पकने दे। इसके बाद जब देखे कि पानी पकते-पकते दाल के बराबर बक हो गया है तो उसमें एक छटाँक अदरक महीन काटकर छोड़ दे और ऊपर से दो तोले चार माशे नमक डालकर, ढककर अंगारे पर पकने दे। इसके बाद पाव भर बादाम, छः माशे केशर दूध में पीसकर और एक सेर मलाई, तीन छटाँक घी—चारों चीजों को दाल में छोड़

---

[1]उरद की दाल बादीपन दूर के करने के लिए कुसुम के बीज़ों की एक पटोली बनाकर दाल में छोड़ दे और दाल पक जाने पर फिर उसे निकाल दे।

दे और फिर ढक कर अंगारे पर पकाए। फिर एक छटाँक घी में छः माशे बड़ी इलायची, आठ माशे जीरा छोड़कर बघार तैयार करे और फिर दाल को छौंककर आग पर से हटा ले। इस विधि से बनाई हुई दाल अत्यन्त स्वादिष्ट होती है। यह दाल बादी होती है।

उरद की धोई दाल—उरद की धोई दाल बनाने की साधारण विधि यह है कि पतीली में अन्दाज से अदहन का पानी गरम करके उसमें दाल छोड़ दे और साथ ही हल्दी नमक भी छोड़ दे। जब दाल तीन-चार बार उबल चुके तो अदरक काटकर उसमें छोड़ दे इसके बाद दाल जब गलने लगे तब दालचीनी, लौंग बड़ी इलायची और धनियाँ छोड़कर ढक दे और फिर अपनी इच्छानुसार घी में हींग और लाल मिर्च का तड़का देकर दाल को छौंक दे।

उरद की स्वादिष्ट दाल—उरद की धोई दाल पहले छौंककर इस प्रकार बनाई जाती है कि धुली हुई दाल को थोड़ी देर तक पानी में भीगने दे। फिर किसी चौड़े मुंह की पतीली में सेर पीछे एक छटाँक घी गरम करे और उसमें दो रत्ती हींग का तड़का देकर दाल छौंक दे। फिर करछुल के चलाकर भूने। जब दाल भुनते-भुनते बिल्कुल सूखी हो जाय तब उसमें एक तोला आठ माशे नमक, दो माशे हल्दी पीसकर छोड़ दे। फिर ऊपर से पानी इतना छोड़े कि दाल से दो अंगुल ऊपर रहे। तब पतीली को ढक कर दाल को पकने दे। इसके बाद एक तोला धनियाँ, एक माशे लौंग, छः माशे काली मिर्च, एक माशा दालचीनी और दो माशे बड़ी इलायची, तीन माशे तेजपात दो माशे जीरा, सोंठ आठ माशे, सब को महीन पीसकर दाल में उबल आने पर छोड़कर धीमी आँच पर पकाए। जब दाल गलकर ठीक हो जाय तब घी में राई और जीरे का बघार देकर दाल को छौंक दे।

चने की सादी दाल—इसे बनाने के लिए पहले उसे पानी में दो घण्टे तक भिगो रखे। जब दाल भीगकर फूल जाय तब एक पतीली

में एक सेर दाल बताने के लिए आध पाव घी गरम करके उसमें हींग जीरा और लाल मिर्च का तड़का देकर दाल को पानी से निकाल कर छौंक दे और करछुल से भूनकर ढक दे। फिर अन्दाज से नमक और पानी छोड़कर तेज आँच पर पकाए। जब दाल गल जाय तब पतीली को चूल्हे से उतार कर नीचे आग पर रख दे और थोड़ी सी खटाई छोड़कर करछी से घोंटकर आध पाव घी छोड़ दे फिर दाल के अच्छी तरह से घुल जाने पर जरा से घी में लौंग, बड़ी इलायची और तेजपात का तड़का देकर दाल को छौंक दे। फिर भोजन करे। यह दाल बहुत जायकेदार और गुणकारी होती है।

चने की खट्टी दाल—चने की दाल को पहले की तरह भीगने दे। बाद में पतीली में अदहन के पानी में हींग छोड़कर गरम करे। जब पानी खौलने लगे तब दाल को धोकर उसमें छोड़ दे। आँच धीमी न हो। दो चार उबाल आ जाने पर उसमें अन्दाज से नमक छोड़ दे। इसके बाद जब दाल गल जाय तब धनियाँ और गरम मसाला भी पीसकर उसमें छोड़कर करछी से चला कर चूल्हे से पतीली को उतार कर अंगारों पर रखे। फिर सेर पीछे आध पाव घी, आध पाव दही और थोड़ी-सी खटाई छोड़ दे। फिर पञ्चफोरन का घी में बघार तैयार करके दाल को छौंक दे।

चने की स्वादिष्ट दाल—चने की दाल को दो घंटे के लिए भिगो दे। फिर एक सेर दाल पकाने के लिए दो सेर पानी में दो माशे हल्दी, दो तोले धनियाँ पाँच माशे गरम मसाले की चीजें और लाल मिर्च, सब को छोड़कर खौलने दे। जब पानी खौल जाय तब उसमें दाल को पानी से निकालकर छोड़कर पकाए। दल गल जाने पर पतीली को चूल्हे से उतार ले और दाल को करछी से घोंटे। जब दाल घोंटकर तैयार कर ले तब दूसरी पतीली में पाव भर घी गरम करे और उसमें हींग और पञ्चफोरन का बघार तैयार करके दाल उसी में छौंक दे। इसके बाद पाव भर चक्का दही, छटाँक भर खटाई और पाव

भर घी छोड़कर अङ्गारों पर पकाये। जब दाल गाढ़ी हो जाय तब आग पर से पतीली हटा ले और तब खाए।

मूँग की छिलकेदार दाल—पहले अदहन का पानी गरम करे फिर उसमें दाल धोकर छोड़ दे और ढक दे। उबल आने पर जो कुछ दाल का छिलका ऊपर आ गया हो उसे करछी से हटाकर फेंक दे। इसके बाद नमक तथा हल्दी छोड़े और दाल जब मिल जाय तब गरम मसाला पीसकर छोड़ दे। फिर करछी से मिलाकर चूल्हे से उतारकर दम पर रख दे। इसके बाद घी में हींग और लौंग का बघार देकर दाल छौंक दे। फिर भोजन करे।

मूंग की सादी दाल—पहले धोले। फिर पानी गरम करके उसमें दाल, नमक, हल्दी और धनियाँ पीसकर छोड़ दे। फिर ढक कर पकने दे। जब दाल गल जाय तब पतीली चूल्हे से उतारकर अंगारों पर रखे। इसके बाद इच्छानुसार घी में हींग और लौंग का बघार देकर दाल को छौंक दे।

मूँग की स्वादिष्ट छिलकेदार दाल—बड़ी-बड़ी मूँग लेकर भाड़ से अधभुनी भुनवा कर दरेती में दलकर दाल निकाल ले। फिर पतीली में घी छोड़कर उसमें गरम मसाला खूब भूने। जब मसाला भुन जाय तब उसमें दाल को एक पानी से धोकर छोड़ दे और करछुली से चला-चला कर भूने और जब समझे कि दाल में पानी का जरा सा भी अंश नहीं है तब पानी और नमक अन्दाज से छोड़ दे। फिर जब दाल गलकर मिल जाय तब पतीली को चूल्हे पर से उतार ले और घी में तेजपात का बघार देकर दाल छौंक दे। यह दाल ऊपर की दोनों दालों से बढ़िया बनती है।

मूँग की धुली हुई सादी दाल—इसे बनाने की विशेष विधि यह है कि किसी कलई की पतीली में एक सेर दाल बनाने के लिए डेढ़ सेर पानी का अदहन गरम करे। जब पानी खूब खौलने लगे तब उसमें दाल धोकर छोड़ दे और ढक कर पकाए। जब देखे कि दाल का

पानी दाल के बराबर तक आ गया है तब पतीली को उतार कर आग पर रख दे। इसके बाद उसमें सवा सेर दूध और आधा पाव बादाम पीसकर छोड़ दे। जब दाल में उबाल-सा आने लगे तब दाल को घोंटकर सवा पाव अच्छी मलाई छोड़ दे और ढक दे। फिर दूसरी पतीली चूल्हे पर चढ़ाकर उसमें आधा सेर घी गरम करके दो लौंग, दो पत्ते तेजपात, छः माशे छोटी इलायची के दाने इन सब को घी में छोड़कर दाल को छौंक दे। फिर एक तोला दस माशे पिसा नमक, एक तोला दूध और चार माशे केसर पीसकर दाल में छोड़ दे और करछी से चलाकर आग पर से हटा ले। इस विधि से बनाई हुई दाल बहुत लजीज होती है।

मूँग की स्वादिष्ट दाल—मूंग की धोई दाल लेकर उसे धो डाले। फिर अदहन के लिए पानी गरम करे और उसमें दाल छोड़ दे। जब उबाल आ जाय तब नमक छोड़कर ढक दे। इसके बाद जब दाल गल जाय तब उसमें निम्नलिखित मसालों को पीसकर छोड़ दें—छः माशे बड़ी इलायची, छः माशे तेजपात, एक माशे लौंग, दो माशे केशर और चार माशे काली मिर्च।

मसाला छोड़ने के बाद दो तोले अदरक महीन कतरकर और धोकर दाल में छोड़ दे। फिर एक छटाँक मलाई, यदि इच्छा हो तो, छोड़ दे और थोड़े से घी में दो माशे जीरे का बघार देकर दाल को छौंक दे।

यह ध्यान रहे कि मसालों वगैरह की तौल केवल एक सेर दाल के लिए है।

मूँग की धोई दाल—मूँग की धोई दाल पहले भूनकर बनाने की विधि यह है कि एक सेर दाल के लिए अन्दाज से अदहन गरम करके अलग रख दे। फिर दूसरी पतीली चूल्हे पर चढ़ाकर उसमें एक छटाँक घी छोड़े। जब घी गरम हो जाय तब सेर पीछे दो माशे हल्दी, दो रत्ती हींग, दो माशे लौंग, चार माशे काली मिर्च, एक माशा बड़ी इलायची और डेढ़ माशे तेजपात—इन सबको पीसकर घी में खूब

भूने जब मसाला भुन जाय तब उसमें दाल को पानी से निकालकर छोड़ दे और करछुल से खूब चला दे। दाल जब भुन जाय तब गरम किया हुआ पानी छोड़कर पतीली को ढक दे। पानी छोड़ते समय नमक भी छोड़ दे।

मसूर की दाल—कहीं-कहीं मसूर की दाल को मलका मसूर भी कहा जाता है। समूचे मसूरों को जब दला जाता है तब चने की दाल की भाँति मसूर की दाल का भी छिलका उतर जाता है। इसके बनाने की विधि इस प्रकार है कि पहले अदहन का पानी गरम करे। जब पानी खौलने लगे तब उसमें दाल को धोकर छोड़ दे। पानी इस दाल में कम ही छोड़ना चाहिए, क्योंकि यह दाल सब दालों की अपेक्षा बहुत जल्दी गल जाती है। पानी में दाल छोड़ने के बाद उसमें सेर पीछे दो माशे हल्दी छोड़कर पकाए और जब दाल में उबाल आ जाय तब उसमें डेढ़ तोले धनियाँ, एक माशा जीरा, चार माशे काली मिर्च, एक माशा दालचीनी, दो माशे तेजपात, और डेढ़ माशे बड़ी इलायची—इन सब को गीला पीस कर दाल में छोड़ दे। इसके बाद पतीली को चूल्हे से उतार कर कोयले की आग पर रखदे। फिर आध पाव घी और आधी छटाँक खटाई दाल में छोड़ दे और ढक दे। जब देखे कि दाल मिलकर एक सी हो गई है तब जरा से घी में लौंग, हींग और जीरे का बघार देकर दाल को छौंक दे। फिर आग पर से हटा दे।

केवटी दाल—यह दाल भिन्न-भिन्न दालों को एक में मिला कर बनाई जाती है। यह तीन प्रकार से दालों को मिलाकर बनाई जाती है। जैसे अरहर, मूग, मटर, उरद, और चनेकी दाल। मूँग चना अरहर,उरद, मसूर की दाल और उरद, मूंग, मसूर, मटर तथा मोथी की दाल। इन तीनों प्रकार की दालों को केवटी दाल कहते हैं। इसके अतिरिक्त यह भी दो प्रकार की बनाई जाती है। एक तो छिलकेदार और दूसरी बगैर छिलके की दाल। दालें जब मिलाई जायँ तब यह

ध्यान रखे कि सब दालें बराबर ही होनी चाहिए। अब यहाँ पर दोनों ही प्रकार की दालों के बनाने की विधियाँ लिखी जाती हैं—

छिलकेदार केवटी दाल—इसे बनाने की विधि इस प्रकार है कि पहले जिन-जिन दालों की केवटी दाल बनानी हो उन्हें बराबर-बराबर एक में मिला ले। फिर पतीली में अदहन का पानी गरम करे और उसमें दाल को हाथ से तेल और पानी मलकर छोड़ दे, साथ ही नमक हल्दी भी अन्दाज से छोड़कर पकाए। जब दाल पककर तैयार हो जाय तब उसमें थोड़ा-सा गरम मसाला छोड़ दे। उसके बाद घी में हींग जीरा का बघार देकर दाल को छौंक दे।

बिना छिलके की सादी केवटी दाल—इसे बनाना हो तो धुली हुई दालों को ऊपर की विधि से मिलाकर तैयार करे। फिर एक पतीली में एक सेर दाल बनाने के लिए एक छटाँक घी गरम करे। फिर घी में दो माशे जीरा, दो रत्ती हींग और लाल मिर्च छोड़कर बघार तैयार करे और फिर उसमें दालों को छौंक दे और खूब करछुल से चलाकर भूने। जब दाल अच्छी तरह भुन जाय तब अन्दाज से पानी छोड़ कर ढक दे। इसके बाद जब दाल में दो-तीन बार उबाल आ जाय तब उसमें नमक और हल्दी पीसकर छोड़ दे। जब देखे कि दाल गल गई है, तब पतीली को चूल्हे से उतारकर और ढककर दम पर पकने दे। थोड़ी देर बाद गरम मसाले और अदरक को महीन काटकर और दाल में छोड़कर करछी से खूब चला दे और ऊपर से थोड़ा सा घी भी छोड़ दे। जब दाल मिल जाय तब घी में लौंग और पञ्चफोरन का बघार देकर दाल को छौंक दे।

धोई हुई केवटी दाल—धोई हुई केवटी दाल बनाने के लिए पतीली में एक छटाँक घी गरम करे और फिर चार माशे हल्दी, दो तोले धनियाँ की गिरी, दो आने भर काला जीरा, एक पैसा भर सफेद जीरा, धेला भर सौंफ और धेला भर मंगरैल पीसकर भूने।

जब मसाले अधभुने हो जायँ तब उसमें दाल छोड़कर ढक दे।

फिर एक कटोरी में दो रत्ती हींग घोलकर तैयार करे और दाल के गल जाने पर उसमें छोड़ दे। फिर करीब आध पाव के दही और थोड़ी खटाई छोड़ पतीली को चूल्हे से उतार दम पर पकने को रख दे। जब दाल अच्छी तरह से मिल जाय तब घी में जीरा, राई और मिर्च का बघार देकर छौंक दे और दम पर से उतार ले।

मटर की सादी दाल—इसे बनाना हो तो अदहन का पानी एक पतीली पर चढ़ा दे। पानी अधिक होना चाहिए, क्योंकि यह दाल देर में गलती है। जब पानी खौलने लगे तब उसमें दाल को छोड़कर तेज आग पर पकाए और जब दाल गलकर फट जाय तब उसमें नमक, हल्दी और गरम मसाले पीसकर छोड़ दे। फिर पतीली को उतार कर आग पर रखकर थोड़ा सा घी और खटाई छोड़कर मिला दे। इसके बाद जब दाल मिल जाय तब घी में हींग, जीरा और लालमिर्च का तड़का देकर दाल को छौंक दे।

मटर की स्वादिष्ट दाल—मटर की दाल बनाने की विशेष विधि तो यह है कि पहले दाल को पानी में कुछ देर तक भीगने दे। इसके बाद अदहन के पानी में दो तोले धनियाँ, दो माशे हल्दी और चार माशे लाल मिर्च पीसकर गरम करे। जब पानी खौलने लगे तब दाल को पानी से निकालकर अदहन में छोड़ दे। जब दाल गल जाय तब पतीली चूल्हे से उतार दम पर पकाए। दम पर रखने के बाद दाल में सेर पीछे आधा पाव घी, आध पाव चक्का दही और एक तोला आठ माशे नमक छोड़कर ढक दे। इसके बाद गरम मसाले और सोंठ को पीस कर छोड़ दे। फिर जब देखे की दाल मिल गई तब एक छटाँक घी में जीरा, हींग और राई का तड़का देकर दाल को छौंक दो बाद में भोजन करे। इस विधि से बनाई हुई मटर की दाल स्वादिष्ट बनाती है।

कलौंजी का दाल—यह चार दालों को मिलाकर बनाई जाती है। वे चारों दालें ये हैं—उरद की दाल, मूँग की दाल, चने और

मसूर की दाल। चारों दालों को मिलाकर बनाने के लिए पहले बराबर बराबर के चारों दालें लेकर रात को पानी में भिगो दे। छिलकेदार ही दालें लेकर भिगोवे। मसूर की दाल तो छिलकेदार होती नहीं है, इसलिए समूचे मसूर ही भिगो देना चाहिए। फिर दूसरे दिन सुबह अच्छी तरह से धोकर छिलका निकालकर धो डाले। इसके बाद दो माशे हल्दी, दो तोले धनियाँ, एक-एक माशा लौंग और दालचीनी, दो माशे दोनों जीरे, चार माशे काली मिर्च और दो माशे बड़ी इलायची—सबको पानी में महीन पीसकर धुली हुई दाल में खूब गवड़ दे। फिर पतीली में आधा पाव घी गरम करके उसमें हींग, जीरा और लाल मिर्च को बघार देकर दाल को छौंक दें और करछुल से चला-चलाकर खूब भूने। फिर नमक और पानी अंदाज से छोड़कर ढँक दे। जब देखे कि दाल गल गई है तब एक पैसा भर राई, आधी छटाँक अदरक और एक पैसा भर धनिएँ की गिरी को महीन पीसकर, आध पाव अच्छे दही में मिला ले और दाल में थोड़ा-थोड़ा डालकर चलाता जाय जब सब दही छोड़ चुके तब आध पाव घी छोड़ दे और पतीली चूल्हे से उतारकर दम पर रख दे। कुछ देर तक दम पर रखे रहने के बाद घी में तेजपात का बघार देकर दाल छौंक दे।

सेम के बीजों की दाल—पहले बीजों को भाड़ में भुनवा ले और फिर दलकर उनकी दाल कर ले। इसके बाद चार माशे हल्दी, एक तोला धनियाँ, चार माशे लाल मिर्च, चार माशे बड़ी इलायची, छः रत्ती दालचीनी, आठ पत्ते तेजपात को पानी में पीसकर तैयार करे। ये सब मसाले एक सेर दाल के लिए काफी हैं। इसके बाद पतीली में सेर पीछे आध पाव घी गरम करके उसमें दाल डालकर भूने। फिर पीसे हुए मसालों को उसमें छोड़कर भूने। जब मसाले भी खूब भुन जाँय तब नमक और पानी अन्दाज से छोड़ दे। जब सेम के बीज गलजाँय तब उन्हें घोंटकर पाव भर दही और आधी छटाँक खटाई छोड़कर ढक दे। फिर जब दाल मिल जाय तब आध पाव घी

गरम करे और उसमें हींग, जीरा, राई का तड़का देकर, दाल को चूल्हे से उतारकर उसे छौंक दे और कुछ देर के लिए बन्द करके रख दे।

नौरत्नी दाल—नौ दालों को मिलाकर जो दाल बनाई जाती है उसे नौरत्नी दाल कहते हैं। अर्थात् अरहर, उरद, मूँग, मोथी, लोबिया मटर, चना, मसूर और खिसारी—इन नौ अनाजों की दालें बनाई जाती हैं। नौरत्नी दाल बनाने की विधि इस प्रकार है कि बराबर-बराबर की नौ दालें लेकर मिलाले। फिर एक पतीली में अदहन का पानी गरम करके उसमें दालों को छोड़कर अन्दाज से हल्दी भी छोड़ दे। जब दाल में दो-तीन उबाल आ जाय तब उसका पानी निकाल दे और दालों को किसी बरतन में निकाल ले। इसके बाद सेर दाल पीछे एक छटाँक अदरख पीसकर दाल में मिला दे। फिर पतीली को चूल्हे पर चढ़ाकर उसमें डेढ़ छटाँक घी गरम करके हींग और छः माशे पञ्चफोरन का बघार देकर उसमें दाल छौंक दे। फिर खूब भूने। जब दाल खूब भुन जाय तब एक माशा पिसी हल्दी और आध पाव चक्का दही छोड़कर पुनः भूने। कुछ देर तक भूनने के बाद दाल को गलाने के लिए अन्दाज से पानी छोड़ दे और दो तोले नमक भी छोड़ दे और ढककर पकाए। जब दाल मिल जाय तब उसमें आधी छटाँक खटाई और आध पाव घी छोड़कर चूल्हे से आग निकालकर उस पर रख दे।

मोहनी दाल—बहुत स्वादिष्ट होती है। जो लोग बढ़िया दाल खाने के शौकीन हैं वे इस दाल को बनाकर खाएँ। इस दाल के बनाने में और दालों की अपेक्षा कुछ अन्तर है। मोहनी दाल अरहर और उरद की दाल की अधिक स्वादिष्ट बनती है। वैसे तो किसी भी दाल की मोहनी दाल बनाई जा सकती है। सब दालों की मोहनी दाल बनाने की विधि एक ही है।

जिस दाल की मोहनी दाल बनाना हो उसे आध सेर लेकर पहले किसी पतीली में एक छटाँक घी गरम करे। फिर उसमें

चार आने भर हल्दी, टका भर धनियाँ और छदाम भर लाल मिर्च—तीनों को पीसकर घी में भून ले। जब मसाला भुन जाय तब दाल छोड़कर भूने। फिर इतना पानी छोड़ दे कि उसमें दाल गल जाय और अन्दाज़ से नमक भी छोड़ दे। जब दाल गल जाय तब उसे चूल्हे से उतार कर रख दे। अब दूसरी पतीली में आध पाव घी गरम करे और उसमें चार रत्ती सौंफ़, दो रत्ती हींग, एक माशा काला जीरा, छः माशे सफेद जीरा, दो माशे धनियाँ की गिरी, दो लौंग, एक पत्ता तेजपात और एक माशा बड़ी इलायची के दाने, तीन माशा राई, एक माशा दालचीनी का चूरा इन सब को घी में छोड़कर भूने, फिर उसी में दाल भी छोड़कर भूने। भूनने के बाद आधी छटाँक खटाई छोड़कर पतीली को दम पर रख दे। ऊपर से एक छटाँक घी छोड़कर पन्द्रह मिनट के लिए ढक दे। इसके बाद दम पर से पतीली हटाकर भोजन करे।

हरे चने की दाल—हरा चना आधा सेर, हरा धनियाँ आधी छटाँक, लाल मिर्च धेला भर, पिसी हल्दी चार आने भर—चारों चीजों को मिला कर अधकुचला करले। फिर पतीली में कुचली हुई चीजों को छोड़कर उसमें अन्दाज से नमक और पानी डालकर चूल्हे परा चढ़ा दे। जब दाल का पानी सूख जाय और दाने गल जायँ तब खटाई और पाव भर घी छोड़कर पतीली को दम पर रख दे। इसके बाद पिसा हुआ गरम मसाला छोड़कर खाने के काम में लाए।

खिसारी की दाल—जिस ढंग और मसालों से मटर की दाल बनाई जाती है उस भाँति खिसारी की दाल भी बना ले। केवल इसमें अदहन का पानी मटर की दाल के अदहन से कम रखे।

अन्य दालें—लोबिया, मोठ, बाकला, कुलथी और रेवछा इत्यादि की दालें बनाना हो तो मूँग और मटर की दाल की भाँति बना लेना चाहिए।

शकपैता—यह दाल और शाक मिलाकर बनाया जाता है।

शकपैता कई तरह से बनाया जाता है। अधिकतर लोग उरद की ही दाल का शकपैता बनाकर खाते हैं, किन्तु किसी भी दाल का शाक डालकर शकपैता बनाया जा सकता है। कुछ शाकों का शकपैता बहुत अच्छा बनता है। जैसे पालक का शाक, चने का शाक, चौराई का शाक, पोइ का शाक, मेथी का शाक इत्यादि। शकपैता चाहे जिस दाल और शाक का बनाया जाय, परन्तु विधि सब की एक ही है। शाकपैता बनाने की विधि इस प्रकार है—

जब दाल और शकपैता बनाना हो तो आधा सेर दाल पीछे पाव भर शाक लेकर महीन महीन कतर ले। इसके बाद पतीली में थोड़ा सा पानी अदहन के लिए गरम करे। जब पानी गरम हो जाय तब उसमें दाल और शाक धोकर छोड़ दे। जब दाल और शाक दोनों गल जायँ तब तीन पाव शकपैता में आधी छटाँक से कुछ ज्यादा ज्वार या बाजरे का आटा घोलकर उसमें छोड़ दे। यदि इन दोनों आटों में से कोई न हो तो गेहूँ या जव का आटा छोड़ दे। इसके बाद यदि शकपैता में पानी कम मालूम हो तो उसी समय थोड़ा सा छोड़ दे। बाद में नमक छोड़कर नीचे कोयले पर रख दे। फिर एक रत्ती हींग पानी में घोलकर शकपैता में छोड़ दे और यदि इच्छा हो तो थोड़ी खटाई छोड़कर करछी से अच्छी तरह मिला दे। फिर आधी छटाँक घी गरम करके उसमें हींग और लाल मिर्च का बघार देकर शकपैता को छौंक दे।

दाल-भाजी—चने की दाल में कटहल, चने की दाल में लौकी, चने की दाल में ककड़ी और चने की दाल में बैंगन, इस प्रकार तो चने की दाल की दालभाजी बनती है। मसूर की दाल में आलू, मूंग की दाल में बैंगन, अरहर की दाल में लौकी, अरहर की दाल में ककड़ी, मसूर की दाल में ककड़ी, मूंग की दाल में मूली, मूंग की दाल में शलजम इत्यादि की दाल-भाजी बनाई जाती है। सब दाल-भाजी के बनाने की विधि तो एक ही है किन्तु सब के बघार भिन्न-भिन्न हैं।

दाल-भाजी बनाने की विधि इस प्रकार है—पहले अदहन गरम

करे फिर उसमें दाल छोड़ दे। जब दाल गलने लगे तब उसमें भाजी काटकर छोड़ दे और नमक-हल्दी भी छोड़ दे। जब दाल और तरकारी गलकर एक में मिल जाय तब पतीली को चूल्हे से उतारकर दम पर रख दे। यदि दाल कुछ गाढ़ी मालूम हो तो थोड़ा-सा दही घोलकर छोड़ दे। जब पतीली दम पर रखे तब थोड़ी सी खटाई छोड़ दे। इसके बाद छौंक दे।

दाल-भाजियों के बघार इस प्रकार हैं—मसूर की दाल में आलू या ककड़ी की दाल-भाजी में हींग, जीरा और गरम मसाले से छौंकना चाहिए। मूंग की दाल और बैंगन की दाल-भाजी को हींग, मेथी और पञ्चफोरन से छौंकना चाहिए। चने की दाल और बैंगन या लौकी की दाल-भाजी को हींग और पञ्चफोरन से छौंकना चाहिए। अरहर की दाल और लौकी या ककड़ी की दाल-भाजी को हींग, जीरा, राई और लाल मिर्च से छौंकना चाहिए।

दाल बड़ी—तीन पाव दाल-बड़ी बनाने के लिए दो माशे हल्दी, चार माशे मिर्च, एक तोला धनियाँ, लौंग, इलायची और दालचीनी एक माशा, दोनों जीरे डेढ़ माशे और तेजपात डेढ़ माशे—इन सब को एक तोला घी में, धीमी आँच पर भून कर पीसे। फिर पतीली में एक छटाँक घी छोड़कर बड़ियों के दो-दो टुकड़े करके भूने। बड़ियाँ जब लाल हो जायँ तब अरहर की दाल धोकर छोड़ दे और भूने। इसके बाद दाल गलने भर का पानी छोड़कर ऊपर से नमक भी छोड़ दे। जब दाल अच्छी तरह से गल जाय तब पिसा हुआ मसाला उसमें छोड़कर मिला दे और पतीली को बन्द करके दम पर रख दे। फिर थोड़ा घी ऊपर से छोड़ दे और थोड़े-से घी में जीरा, हींग, मिर्च, राई का बघार देकर दाल को छौंक दे।

दाल-बड़ी और शाक—चने की दाल पाव भर, कोंहड़ौरी आध पाव और बैंगन या लौकी डेढ़ पाव लेकर पतीली में थोड़ा-सा घी छोड़ कर, गरम करे और बड़ी के दो-दो टुकड़े करके बाद में फिर थोड़ा-सा

घी पतोली में छोड़कर चने की दाल को भूने। दाल भूनते समय दो रुपये भर अदरक का रस उसमें निचोड़ दे। जब दाल महकने लगे तब उसमें बड़ी भी छोड़ दे और ऊपर से आध पाव अच्छा दही छोड़कर खूब भूने। भूनते-भूनते जब दही सूख जाय तब बैंगन के पतले-पतले टुकड़े करके उसमें डाल दे और हल्दी-नमक भी अन्दाज से छोड़कर थोड़ी देर के लिए पतोली को ढक दे। थोड़ी देर के बाद ढकना खोलकर, दाल गलने भर का पानी छोड़ दे। जब दाल गल जाय तब पतीली को चूल्हे से उतार ले और दाल को खूब घोंट दे और फिर दम पर रखकर खटाई और हींग पानी में घोलकर छोड़ दे। इसके बाद आध पाव घी छोड़कर मिला दे।

चौथा अध्याय

भात बनाने की विधि

भात कई प्रकार के अन्न के बनाए जाते हैं—जैसे धान के चावलों का भात, बाजरे का भात, जौ का भात इत्यादि। रोज के व्यवहार में धान के चावल बनाये जाते हैं।

चावल कई तरह के होते हैं, परन्तु व्यवहार में दो ही तरह के अधिक लाये जाते हैं। एक तो भुजिया, दूसरे अरवा। अब इन दोनों की भी कई क़िस्में हैं। उन किस्मों में से जो अच्छी हैं वह यहाँ पर लिखी जाती हैं।

भुजिया चावलों में सेला और बालभ अच्छे होते हैं। और अरवा में बासमती, कामनी, दिलखुशाल और दरबानी अच्छे होते हैं। अलग अलग किस्म के चावलों में भी दो प्रकार के होते हैं—एक नए, दूसरे पुराने।

नए और पुराने चावल बनाने की विधि में कुछ अन्तर है। पुराना चावल देर में गलता है, किन्तु यह बहुत फूलता है और बिल्कुल फरहरा बनता है। यह खाने और देखने में भी बहुत अच्छा लगता है। नया चावल गलता जल्दी है, खाने में मीठा लगता है, फूलता बिल्कुल नहीं है।

चावल तीन प्रकार का बनाया जाता है—१. सादा २. नमकीन, ३. मीठा।

१. सादा चावल—सादा चावल पकाने के लिए चावलों को तिगुने पानी में पकाना चाहिए। यदि पानी तीन हिस्से से कम छोड़ा जायगा तो चावल अच्छा नहीं बनेगा। चावल एक सी आँच में नहीं

पकाना चाहिए। जब तक उबाल न आए तब तक तेज़ आँच रखे। इसके बाद आँच धीमी कर दे। पकते हुए चावलों को बार-बार चलाना भी नहीं चाहिए। बार-बार चलाने से चावल के कण टूट जाते हैं।

चावल खिलवाँ पकना चाहिए। यह देखने और खाने में अच्छा लगता है यदि तुरन्त ही पकाकर खिलवाँ करना हो तो तीनों कनी गलाकर माड़ पसा देना चाहिए और यदि देर में खाना हो तो कनी गल जाने पर माड़ पसाना चाहिए। अब जो एक कनी रह जायगी वह कुछ देर तक पतीली में ढके रखने से गल जायगी। चावल बनाते समय इस बात का बहुत ध्यान रखे कि वे गलकर गीले न हो जाँय।

अ. नये चावल—इन्हें बनाना हो तो उनको बीनकर साफ करे और तीन पानी से धो डाले। फिर बटलोई में चावलों का चौगुना पानी गर्म करे और उसमें चावलों को छोड़ दे। फिर करछुल से चलाकर और ढककर पकाए। जब चावलों में उबाल आए तब एक बार फिर चला दे। जब देखे कि चावलों की डेढ़ कनी गल गई तो उसे पसा ले और थोड़ा घी छोड़कर पतीली को अङ्गारों पर रखकर ढक दे। थोड़ी सी आग ढकने के ऊपर भी रख दे और पाँच सात मिनट के बाद पतीली को आग पर से उतार कर करछुल की डंडी से हलके-हलके नीचे-ऊपर कर दे।

ब. बिना माड़ के नए चावल—पहले चावलों को बीनकर धो डाले और जिस बरतन में पकाना हो उसमें छोड़कर इतना पानी डाले कि चावलों से डेढ़ अंगुल ऊपर रहे। इसके बाद पतीली चूल्हे पर चढ़ा दे। जब उसमें एक उबाल आए तब उसको एक बार चला दे और जब दूसरा उबाल आये तब फिर एक बार चलाकर, पतीली को अङ्गारों पर रखकर, उसमें घी छोड़कर ढक दे। चावल यदि सेर भर हो तो एक छटांक घी छोड़े और यदि इससे ज्यादा या कम हों तो इसी हिसाब से कम ज्यादा कर ले। जब चावल की तीनों कनी गल जायँ तब उतार कर भोजन करे।

स. पुराने चावल—१. खूब साफ चावलों को बीनकर, तीन पानी से धोकर भिगो दे। फिर पतीली में पानी गरम करे। जब पानी खौलने लगे तब उसमें चावलों को छोड़कर धीमी आँच पर पकाए। जब चावलों की डेढ़ कनी गल जाय तब एक झन्ने या पतले कपड़े से चावलों का पानी निकालकर उसमें एक सेर पीछे आध पाव घी छोड़ दे और चला दे। इसके बाद पतीली को ढककर कोयले की आग पर रख दे।

२. चावलों को बीनकर और धोकर पतीली में छोड़े। फिर पतीली में छोड़े चावलों में इतना पानी छोड़े कि उनसे डेढ़ अंगुल ऊपर रहे, तब ढककर चूल्हे पर चढ़ा दे। जब तक उबाल न आए तब तक आँच तेज रखे। बाद में धीमी करके अच्छी तरह से चला दे। इसके बाद जब पानी सूखने लगे और चावलों की एक कनी बाकी रह जाय तब थोड़ा सा घी छोड़कर और पतीली को अच्छी तरह हिला कर थोड़ी देर अङ्गारों पर रख दे।

३. चावल बीन-धोकर थोड़ी देर तक पानी में भीगने दे। फिर पतीली में पानी खौलाए। जब पानी उबलने लगे, तब चावलों को पानी से निकालकर खौलते हुए पानी में छोड़ दे और चलाकर ढक दे। उबाल आने पर फिर चला दे। इसके बाद जो चावलों की दो कनी गल जायँ तब माड़ पसा दे और पतीली को अच्छी तरह हिलाकर इच्छानुसार घी छोड़कर दम पर ढककर रख दे। पाँच-सात मिनट के बाद पतीली को आग पर से उतार ले।

भाप द्वारा चावल बनाना—इस प्रकार चावल बनाने के लिए पहले चावलों को साफ करके एक पोटला में ढीला बाँध दे। इसके बाद पतीली में पानी डालकर उसमें एक लकड़ी वेड़ीं करके लगाये और उस लकड़ी में पोटली को इस तरह से बाँध कर लटका दे कि वह पोटली पानी से जरा भी न छू पाये। फिर पतीली को ढककर धीमी आँच पर पकाये। आध घण्टे तक पकने के बाद उस पोटली को निकाले और खोलकर देखे कि चावल गले हैं या नहीं। यदि गल गये हों तो

पतीली का पानी फेंक दे और अगर न गले हों तो उसी पानी में चावलों को छोड़कर तुरन्त पसा ले। इसके बाद एक सेर चावलों में पाव भर घी छोड़कर और दम पर आठ-दस मिनट तक रखा रहने दे।

पत्थर पर चावल बनाना—महीन चावलों को खूब साफ करके और धोकर पानी में भिगो दे। फिर एक चौड़ा पत्थर लेकर इतना गरम करे कि वह लाल हो जाय। पत्थर लाल हो जाने पर उस पर भीगे हुए चावलों को पानी से निकालकर पत्थर पर बराबर से फैला दे और उनके ऊपर एक मोटा कपड़ा भिगोकर ढँक दे। कुछ देर में वह चावल गल जायँगे। तब फिर सब चावलों को पत्थर से बटोर कर पतीली में भरकर, सेर पीछे पाव भर घी गरम करके छोड़ दे और करछुल से चलाकर दम पर रख दे। पाँच मिनट बाद खाने के काम में लाए।

२. *(अ) सादे नमकीन चावल*—१. इन्हें बनाने के लिए पुराने और महीन चावल लेकर, बीनकर और धोकर भिगो दे। फिर एक सेर चावल के हिसाब से पाव भर घी गरम करे और उसमें दो रत्ती हींग, छः माशे धनिएँ की गिरी, आठ माशे राई, दो लाल मिर्च और दो तोले सफेद जीरा, दो माशे काली मिर्च—इन सब को छोड़ दे। फिर उसी में चावलों को भी पानी से निकालकर छौंककर, अन्दाज से नमक और पानी छोड़कर पकाए। इस प्रकार के चावल बनाने में यह ध्यान रखना चाहिए कि पानी अधिक न हो, क्योंकि यह पसाया नहीं जाता। इसलिए चावलों में इतना पानी छोड़े जो उनसे डेढ़ अंगुल से अधिक ऊँचा न रहे। जब चावलों की दो कनी गल जायँ तब उसमें केशर दो माशे पीसकर मिला दे और दम पर दस मिनट के लिए रखा रहने दे। यदि इच्छा हो तो थोड़ा-सा घी ढककर भी छोड़ दे। हो जाने पर उतार ले।

२. पहली विधि की तरह चावलों को धो-बीनकर भिगो दे। फिर थोड़ी देर बाद उनको ऐसी टोकरी में रखे कि उनका सब पानी

निकल जाय। इसके बाद चावलों को किसी बरतन में रखकर सेंधा नमक एक तोला, दो माशे सफेद जीरा और दो माशे छोटी इलायची के दाने को इस प्रकार उसमें मसल दे कि चावल टूटने न पावें।

इसके बाद चावलों को पतीली में भर दे और ढक दे। फिर कोयले की आग जलाकर उसके ऊपर पतीली को रख दे, थोड़ी आग उसके ढक्कन पर भी रखे। आधे घंटे के बाद पतीली को खोलकर देखे तो चावल गले हुए होंगे। अब दूसरी पतीली में अपनी इच्छानुसार घी गरम करें और उसमें उन चावलों को छौंककर भून ले। तब अच्छे दही के साथ खाए।

३. एक सेर महीन, पुराने बढ़िया चावल लेकर, बीन धोकर भिगो दे, फिर पतीली में पानी गरम करे। पानी ढाई सेर के करीब हो और उसी में डेढ़ तोले नमक भी छोड़ दे। जब पानी खूब खौलने लगे तब उसमें चावलों को पानी से निकालकर उसमें छोड़ दे और पकाए। चावल पानी में छोड़ने के बाद एक बार अवश्य चला देना चाहिए। फिर पाव भर घी में दो माशे केशर, डेढ़ तोले नमक और छः माशे लाल मिर्च—इन तीनों को पीसकर तैयार करे। जब चावलों की दो कनी पक जायँ तब उसे पसा ले और फिर पिसी हुई चीजें उसमें छोड़े। अच्छी तरह करछुल से चलाकर पतीली को दम पर रख दे। पाँच मिनट के बाद एक बार फिर खोलकर, चलाकर ढक दे और फिर दस मिनट के बाद उतारकर भोजन करे।

४. महीन चावलों को बीन-धोकर पानी में भिगो दे, फिर सेर पीछे डेढ़ माशे पिसी हल्दी और अन्दाज से नमक छोड़कर उसके साथ पानी गरम करे। जब पानी खौलने लगे तब उसमें चावलों को पानी से निकालकर, छोड़कर पकाए। जब चावल की दो कनी गल जायँ, तब उसका पानी पसा दे। इसके बाद दूसरी पतीली को चूल्हे पर चढ़ाकर उसमें आध पाव घी छोड़कर, दो रत्ती हींग, छः माशे जीरा, दो माशे राई, चार माशे काली मिर्च का बघार तैयार करके

चावल को उसमें छोड़ दे और करछुल से चलाकर खूब भूने। फिर ऊपर से थोड़ा-सा घी छोड़कर दम पर रख दे और हो जाने पर उतार ले।

(ब) *बढ़िया नमकीन चावल*—इसके बनाने की विधि इस प्रकार है कि एक सेर बढ़िया महीन चावल लेकर उनको खूब साफ बीन और धोकर भिगो दे। इसके बाद एक पतीली में पानी खौलाए। जब पानी खौलने लगे तब उसमें चावल और एक तोला नमक छोड़कर पकाए। जब उबाल आ जाय तब पानी निकाल दे। फिर दो सेर दही और तीन तोले नमक चावल में छोड़कर ऊपर से नीबू का रस निचोड़ कर करछुल से चला दे और पकाये। जब चावल की दो कनी गल जायँ तब फिर सब चावलों को एक महीन कपड़े पर निकाल कर उसका सब पानी निकाल दे और हवा में फैला दे। जब चावल ठंडे हो जायँ तब चूल्हे पर एक मट्टी की हाँडी चढ़ा कर उसमें गरम करे। जब तक हाँडी गरम होती रहे तब तक थोड़े से दूध के छींटे देता रहे। बाद में जब वह खूब गरम हो जाय तब उसमें चावल को छोड़ कर ऊपर से एक सेर दूध, दो माशे केशर पीसकर और पाव भर घी छोड़कर हाँडी को ढँक दे और दम पर कुछ देर तक होने दे। जब चावल हो जाय तब आग से उतारकर दही के साथ खाए।

३ (अ) *मीठे चावल*—१. यह भी कई तरह से बनाए जाते हैं। मीठा चावल बनाने के लिए बढ़िया पुराना चावल होना चाहिए। इनके पकाने की साधारण विधि तो यह है कि पहले चावलों को बीन-धोकर भिगो दे। फिर पानी गरम करके उसमें उसकी चावल छोड़कर डेढ़ कनी गला लेवे और फिर पानी पसा दे। इसके बाद जितने चावल हों उतनी चीनी और चावलों का चौथाई घी छोड़कर करछुल से चलाकर कोयले की आग पर दम कर दे। जब चावल गल जायँ तब उसमें छोटी इलायची के दाने पीसकर छोड़ दे।

२. एक सेर महीन चावल लेकर बीन-धोकर भिगो दे। फिर डेढ़

सेर पानी में एक सेर शक्कर का शरवत बनाकर पतीली में गरम करे। जब शरवत गरम हो जाय तब उसमें चावल छोड़कर पकाए और दो कनी चावलों की गल जाने पर चूल्हे से पतीली को उतारकर दम पर रख दे। आध पाव दूध और कम-से-कम आध पाव घी छोड़कर चला दे और थोड़ी देर के लिए दम खाने दे।

३. चावल को बीन-फटककर धो डाले और फिर किसी कपड़े पर फैलाकर उनका पानी सुखा डाले। इसके बाद चूल्हे पर पतीली चढ़ा कर उसमें चावलों का चौथाई घी गरम करे और उसमें चार छः लौंगों का बघार देकर उसमें चावल छोड़कर भूने। जब कुछ लाल हो जायँ तब चावलों के बराबर शक्कर का शरवत बनाकर, भूने हुए चावलों में छोड़कर पकावे। जब चावल की दो कनी गल जायँ तब पतीली को चूल्हे से उतारकर दम पर पकाए। दम खा जाने के बाद उतार ले।

(ब) मुश्की मीठे चावल—१. एक सेर चावल के लिए एक सेर बढ़िया शक्कर, सवा सेर दूध, दो माशे केशर, दो चावल कस्तूरी, आधा सेर घी, एक तोला चिरौंजी, दो तोला पिस्ता एक छटाँक किशमिश, दो तोले बादाम महीन कतकर और छः माशे छोटी इला-यचों के दाने कुचलकर रख ले।

अब चावलों को बीन-धोकर भीगोदे और कुछ देर के बाद उनको पानी से निकालकर रख ले। फिर पतीली में दूध और शक्कर छोड़कर गरम करे और उसी में चावल और कस्तूरी और केशर भी पीसकर छोड़ दे और उसके ऊपर से आध सेर घी छोड़कर पकाए। जब चावलों में केशर का रंग उतर आए तब उसमें बादाम, पिस्ता, चिरौंजी और इलायची—इन सबको मिलाकर दम पर पकने दे और जब चावल गलकर बिल्कुल फरहरे हो जायँ तब खाने के काम में लाए।

२. बढ़िया महीन, पुराने चावल ले और साफ बीन धोकर थोड़ी देर के लिये भिगो दे। इसके बाद पाव भर पानी और पाव भर दूध

में दो सेर शक्कर की चाशनी पकाए। जब चाशनी तैयार हो जाय तब उसमें आठ रत्ती केशर पीसकर और पानी से चावल भी निकालकर छोड़ दे। फिर धीमी आँच में पकाये। जब देखे कि चाशनी सूखने वाली है तब सवा सेर घी, छिले और कतरे बादाम पाव भर, छोटी इलायची के दाने कुचले हुए दो तोला, पाव भर धुली हुई किशमिश— इन सब को चावलों में छोड़कर करछुल से नीचे ऊपर चला दे। इसके बाद दो चावल भर कस्तूरी भी दूध में घोलकर उसमें छोड़कर ढक दे, फिर पतीली को दम पर रखकर पकाए। जब चावल बनकर फरहरे हो जाँय तब उसमें गुलाब या केवड़े का दस बूंद इत्र और एक छटाँक गुलाब-जल अच्छी तरह से छिड़ककर ढक दे, फिर आग से उतार ले।

जौ का भात—पहले सब से मोटे-मोटे जौ फिराकर निकाल ले। बाद में उनको धोकर धूप में थोड़ी देर के लिए फैला दे। इसके बाद ओखली में कूटकर जौ की भूसी अलग करे और गिरी अलग करे। जब कूटकर जो तैयार हो जायँ तब सूप से फटककर भूसी निकाल दे और जौ को धूप में सुखा डाले। जौ सूख जाने के बाद उनको दरेती में दरकर, उनके दो-दो तीन-तीन टुकड़े कर डाले और फिर सूप से फटक कर आटा से निकाल दे। अब पतीली में पानी गरम करे। फिर उसमें जौ को छोड़कर पकाए। जब देखे कि वे गलने पर आ गए तब उनका पानी निकालकर दम पर रखते समय उसमें थोड़ा सा घी छोड़ दे। कुछ देर में जब जौ के दाने चावलों की तरह खिल जायँ तब उतारकर दूध और शक्कर से खाय।

बाजरे का भात—१. जौ की भाँति बाजरे को भी सूप से फिराकर और पानी से धोकर, हवा में फैलाकर उसका पानी निकाल दे। फिर ओखली में कूटे और सूप से फटककर फिर पानी से धो डाले। इसके बाद एक सेर बाजरे में डेढ़ तोला पिसा नमक, एक छटाँक मठ्ठा कुटे हुए बाजरे में सानकर थोड़ी देर के लिए छोड़ दे। फिर किसी बरतन में बाजरे का चौगुना पानी छोड़कर गरम करे और उसी में बाजरे

को छोड़कर पकाए। जब दाने गल जायँ तब पसाय ले और फिर पाव भर घी छोड़कर दम पर रख दे। दम खा जाने के बाद उतारकर खाने के काम में लाए।

२. मोटा-मोटा बाजरा सूप में किरा ले। फिर ओखली में बाजरा डालकर, पानी का छीटा देकर कूटे। जब उसकी गिरी निकल आए तब ओखली से निकाल सूप से फटककर भूसी अलग कर दे। इसके बाद पतीली में पानी गरम करके बाजरे को छोड़ दे। फिर देखे कि बाजरे के ऊपर पानी कितना ऊँचा है। बाजरे से चार अंगुल ऊपर तक पानी होना चाहिए। यदि ज्यादा हो तो निकाल देना चाहिये। इसका भात बनाते समय बार-बार चलाना चाहिये, क्योंकि इसके पतीली में लगने का डर होता है। जब बाजरा गल जाय तब उसमें थोड़ा घी छोड़कर दूध, दही या मट्ठे के साथ खाए। यदि दाल से अच्छा लगे तो उससे भी खाया जा सकता है।

सावाँ, कोदों, माल ककुनी, का भी बाजरे को ही भाँति भात बनाया जाता है।

बाजरे का मीठा भात—इसके बनाने की विधि यह है कि बाजरे को कूट-धोकर पहले तैयार करले। फिर किसी बरतन में सेर पीछे डेढ़ सेर शक्कर की चाशनी तैयार करके उसमें बाजरे को छोड़कर पकाए। जब दाने गल जायँ तब उसमें थोड़ा घी छोड़कर दम पर रख दे। थोड़ी देर में दम से उतारकर दूध या मीठे दही के साथ खाए।

पाँचवाँ अध्याय

रोटी बनाने की विधि

कितने ही अन्नों के आटे की रोटी बनाई जाती है। जिस अन्न का आटा पिसवाना हो उसे पहले खूब साफ करके बीनकर धोले। फिर धूप में सुखाकर आटा पिसवा ले। आटा मोटा होना चाहिये। मोटे आटे की रोटी जल्दी पचती है और मीठी लगती है, किन्तु महीन आटे में यह बात नहीं होती। यदि घर का पिसा आटा हो तो उसे बगैर चाले ही खाना चाहिये।

आटा किसी भी अन्न का हो, किन्तु उसे खूब माड़ना चाहिये। गेहूँ का आटा दो प्रकार से माड़ा जाता है। एक तो तुरन्त ही माड़कर खूब गूँधते हैं और दूसरे पहले आटे को सानकर थाली में फैला देते हैं और फिर ऊपर तक पानी भरकर थोड़ी देर के लिये भिगो देते हैं। आधे घंटे तक भीगने के बाद आटे का सब पानी निकाल कर फेंक देते हैं और उसे बड़ी देर तक दोनों हाथों में खूब माड़ते हैं। आटा जितना ही अधिक गूँधा जायगा उतनी ही रोटी मुलायम और मीठी बनेगी। मोटा आटा भिगो देने से बिलकुल महीन हो जाता है।

रोटी बनाने में यह ध्यान रखना चाहिये कि रोटी एक सी बेली जाय। कहीं मोटी, कहीं पतली न होनी चाहिये। यदि रोटी एक सी न होगी तो कहीं कच्ची रहेगी और कहीं पकी। रोटी जितनी धीमी आँच पर सेंकी जायगी उतनी ही वह मीठी होगी।

गेहूँ की रोटी—यह तीन प्रकार से बनाई जाती है। बेलकर, हाथ की और पानी द्वारा अर्थात् पनपथी। तीनों ही तरह की रोटी के

आटे भिन्न-भिन्न प्रकार से साने जाते हैं। वेलकर रोटी बनाने के लिये आटा न तो बहुत कड़ा हो और न ढीला। हाथ से बनाने के लिये आटा खूब ढीला और पनपथी रोटी बनाने के लिये आटा कुछ कड़ा होना चाहिये। पनपथी रोटी बनाने के लिये तवे पर मिट्टी की पाती दे देनी चाहिये। इससे रोटी तवे पर चिपकेगी नहीं। रोटी सेंक-सेंक कर किसी बरतन में ढक कर रखते जाना चाहिये जिससे वह मुलायम रहे साथ ही घी भी चुपड़ देना चाहिये।

गेहूँ की बाटी—गेहूँ का मोटा आटा लेकर उसको कड़ा सान कर खब गूँधे। फिर मोटे-मोटे कंडों को जलाकर उनको सुलगने दे। जब सब धुआँ निकल जाय और कंडे खूब सुलग जायँ तब आटे की गोल-गोल लोई जितनी मोटी बाटी खानी हो बना ले और उनको हथेली से दबाकर जलते हुए कंडों पर फैला दे। कुछ देर बाद सब को पलट दे। जब बाटियाँ अधसिकी हो जायँ तब सब को आग पर से हटा ले और फिर कंडों को तोड़कर राख कर दे। इसके बाद बाटियों को राख में रख कर ऊपर से राख इस प्रकार ढक दे कि कहीं से खुली न रहे। कुछ देर में बाटी खूब सिक जायगी और फट जायगी। फिर उन्हें राखो से निकाल कर राखी झाड़ ले और घी में डुबो-डुबो कर रख ले। फिर दाल या मीठे से खाये। यह बहुत ही स्वादिष्ट बनती है।

दाल के फरे—पहले आटे को खूब माँड़ कर तैयार करे। फिर एक पतीली में घी गरम करके उसमें हींग, जीरा और पिसी हल्दी छोड़कर भूने और फिर उसमें अरहर की दाल धोकर छौंक दे और थोड़ी देर तक भूने। इसके बाद नमक और दाल के अदहन से दूना पानी छोड़कर ढक दे। जब दाल खूब पकने लगे तब उसमें आटे की छोटी-छोटी टिकियाँ बनाकर दाल में छोड़कर खूब पकाये। जब दाल खूब गल जाय और मिलकर गाढ़ी हो जाय तब चूल्हे से उतार ले। यह भी ज़ायकेदार चीज़ बनती है।

चने की सादी रोटी—खाने में बहुत सोंधी होती है। समूचे चनों का आटा पिसवाकर, गेहूँ के आटे की तरह सानकर इसकी भी रोटी बना लेना चाहिए। चने की रोटी में अधिक-से-अधिक घी डालकर खाना चाहिए, क्योंकि यह खुश्क बहुत होती है।

चने की स्वादिष्ट रोटी—एक सेर चने का बेसन लेकर उसको पहले पाव भर घी से साने। इसके पहले आध सेर दही में एक तोला अजवाइन, दो रत्ती हींग पानी में घोलकर और नमक-मिर्च पिसा हुआ छोड़कर दही को खूब फेटकर थोड़ी देर के लिए रख दे। जब घी से बेसन सान चुके तब उसे दही से साने। यदि दही कुछ कम पड़े तो थोड़ा सा पानी छोड़ ले। जब तक बेसन में लस न आ जाय तब तक उसे माँड़ता जाय। बाद में तवा गरम करके, इच्छानुसार बेसन की लोई लेकर पनपथी रोटी बनाकर धीमी आँच पर लाल-लाल सेंक ले। फिर घी चुपड़कर घी, दही, चटनी या अचार से खाय।

बाजरे की रोटी—बाजरे का आटा महीन पिसा होना चाहिए। उसे ओखली में कूटकर पिसाना चाहिए। इसका आटा एक बार सब नहीं साना जाता। दो-दो तीन-तीन लोई के आटे को गरम या ठंडे पानी से मलता जाय, और लोई करके धीरे-धीरे पानी के सहारे बढ़ाता जाय। फिर तवे पर पोती देकर गरम करे और पनपथी रोटी की तरह सेंक ले।

मक्का की रोटी—मकई को ओखली में कूटकर आटा पिसवाना चाहिए और फिर बाजरे की रोटी की तरह थोड़ा-थोड़ा आटा हाथ से मल-मल कर पानी के सहारे रोटी बना लेना चाहिए। मकई की रोटी को देर तक धीमी आँच पर सेंकना चाहिए। जब लाल-लाल सिंक जाय तब राखी झाड़कर घी चुपड़ता जाय। यह बल और वीर्य बढ़ाती है। खाने में बहुत मीठी होती है।

जौ की रोटी—जौ का आटा बहुत पाचक होता है। इसको पहले पानी का छींटा दे देकर ओखली में कूट डाले और जब उसकी

मींगी निकल आए तब सुखाकर भूसी अलग कर ले। फिर आटा पिसवा ले। इसकी रोटी गेहूँ की रोटी की तरह बनती है और उसी विधि से इसका आटा भी साना जाता है। यह भी तीन तरह से बनाई जाती है, बेलकर, हथपई और पनपथी।

उरद की रोटी—उरद को बीनकर उसका आटा पिसवा ले। फिर चलनी से छान ले। पीसे एक सेर आटे की रोटी बनाने के लिए आटे में दो रत्ती हींग घोलकर मिला दे और लाल मिर्च, नमक, अदरक पीसकर मिला दे और फिर पानी से सानकर खूब गूँधे। इसके बाद तवे पर मिट्टी की पोती देकर गरम करे और पनपथी रोटी बना ले। इसको भी धीमी आँच पर सेंके, क्योंकि यह ऊपर से तो जल्दी पक जाती है, किन्तु अंदर कच्ची रह जाती है। लाल-लाल सेंककर घी चुपड़ ले और अचार या चटनी से खाए।

उरद को दलकर भी आटा पिसाया जाता है। इससे रोटी सफेद होती है।

गेहूँ-चने की रोटी—कितने ही लोग समूचा चना पिसाकर गेहूँ में मिलाकर बनाते हैं और कितने ही चने की दाल पिसाकर मिलाते हैं। चने की दाल और गेहूँ मिलाकर पिसवाने से समूचे चनों के आटे से अधिक सोंधी होती है। चना-गेहूँ कितना-कितना होना चाहिए यह अपनी-अपनी इच्छा पर है, चाहे बराबर का रखे, चाहे गेहूँ दो हिस्सा चना एक हिस्सा डाले इत्यादि। इसकी रोटी बनाने की विधि यह है कि गेहूँ-चने के आटे को गेहूँ के आटे की तरह खूब गूँध डाले। फिर महीन-महीन बेलकर या हथपई रोटी बनाकर सेंक ले। फिर घी चुपड़कर गरम-गरम खाए। यह बलकारक होती है।

गेहूँ-उरद की रोटी—आधा गेहूँ और आधी उरद लेकर पिसवा ले। एक सेर आटे में लाल मिर्च, तीन तोले नमक, दो रत्ती हींग, आधी छटाँक अदरक—सब को पीस कर मिला दे। फिर पानी

छोड़कर खूब गूँध ले और पानी लगाकर रोटी बना ले। इसे धीमी-धीमी आँच पर सेंकना चाहिये।

गेहूँ-ज्वार की रोटी—यह खाने में स्वादिष्ट तथा मीठी होती है। इसकी रोटी भी पानी लगाकर पनपथी रोटी की तरह बनाई जाती है। एक हिस्सा गेहूँ का आटा और दो हिस्सा ज्वार का आटा मिलाकर आटे को खूब गूँधकर रोटी बना ले।

गेहूँ-जौ की रोटी—जौ को ओखली में कूटकर उसकी मींगी निकाल ले। फिर गेहूँ के साथ पिसवा ले। इसके बाद गेहूँ की रोटी की विधि से उसकी रोटी भी बनाले।

गेहूँ-मूँग की रोटी—तीन हिस्सा गेहूँ और एक हिस्सा मूँग लेकर खूब साफ करके पिसवा ले। इसके बाद आटे में नमक-मिर्च वगैरह छोड़कर खूब सान ले। फिर पानी लगाकर रोटी बना डाले। इसकी रोटी भी बड़ी सोंधी होती है।

बेझरा की रोटी—बेझरा का आटा दो तरह का होता है। एक तो जौ, चना, मटर मिलाकर पिसाया जाता है और दूसरा जौ-मटर मिलाकर पिसवाया जाता है। दोनों आटों की रोटी एक ही विधि से बनाई जाती है। इसके बनाने की विधि इस प्रकार है कि जौ-चना मटर तीनों को पहले दरेती से दल डाले, फिर उसका छिलका-भूसी निकालकर आटा पिसवा ले। फिर आटे को पानी से सानकर और खूब गूँध कर चाहे बेलकर बना ले और चाहे पानी लगाकर बना ले। पानी लगाकर आटे की रोटी बनाने में तवे पर मिट्टी पोत देना चाहिये।

दाल-भरी रोटी—कितनी ही दालों को भर कर रोटी बनाई जाती है। चने की दाल गलाकर पीसी जाती है और मूँग, मोथी और उरद की दालें पहले पीस ली जाती हैं, तब भूनी जाती हैं।

दाल-भरी रोटी बनाने के लिए पहले दाल को भिगो दे। फिर उसका छिलका निकाल कर दाल को महीन-महीन पीस डाले। इसके

बाद धनियाँ, गरम मसाले, हींग, लाल मिर्च इनको सूखा महीन पीस कर पिसी हुई दाल में मिला दे। इसके बाद गेहूँ का आटा बेली रोटी के लायक साने और उसमें नमक पीसकर मिला दे। फिर कढ़ाई में घी छोड़कर गरम करे और उसमे मसाला मिली दाल की पीठी छोड़-कर खूब भूने। बाद में उतार ले और आटे की लोई बनाकर उसमें थोड़ी-थोड़ी पीठी भरता जाय, फिर बन्द करता जाय। इसके बाद परथन के सहारे धीरे-धीरे चकले-बेलने से रोटी की तरह सेंक ले। फिर घी चुपड़ ले। यदि पीठी में नमक मिलाना हो तो सब पीठी में एकदम से न मिलाये, नहीं तो वह पतली पड़ जायगी। एक रोटी में जितनी पीठी भरना हो उतनी ही में मिलाई जाय।

चने की दाल-भरी रोटी—इसके बनाने की विधि यह है कि पहले दाल को दो घंटे के लिये भिगो दे फिर पानी से दाल निकाल ले और कड़ाही में घी गरम करके उसमें हींग, जीरा और लाल मिर्च का बघार देकर दाल को छौंककर नमक अन्दाज से छोड़ दे। फिर चलाकर ढक दे और धीमी आँच पर पकाए। इसके बाद जब दाल गल जाय तब महीन पीसकर ऊपर बताये हुये कायदे से रोटी पकाकर सेंक ले।

बथुआ भरी रोटी—यह खाने में स्वादिष्ट होती है। इसके बनाने के लिये पहले बथुये का शाक लेकर उसे साफ बीन धोकर उबाल डाले और गल जाने पर उसे ठंडा करके उसका पानी निचोड़ दे। इसके बाद अन्दाज से लाल मिर्च लेकर बथुये के सङ्ग सब को महीन पीस ले। फिर दाल भरी रोटी की तरह भरकर रोटी बना ले। इसको बहुत धीमी आँच पर सेके।

आलू भरी रोटी—जिस प्रकार बथुआ-भरी रोटी बनाई जाती है उसी प्रकार यह भी बनाई जाती है। पहले आलू उबाल डाले फिर छीलकर मसाले सहित पीसकर आटे में भरकर रोटी बना ले।

आलू-मटर-भरी-रोटी—इसे बनाना हो तो पहले आलू छीलकर

काट ले और मटर के दाने निकाल ले। फिर कड़ाही में घी छोड़कर उसमें जीरा और लाल मिर्च का बघार देकर आलू-मटर धोकर छौंक दे। फिर नमक और हींग पानी में घोलकर छोड़ दे। जब दोनों चीजें गल जाँय तब उसमें गरम मसाला मिलाकर पीस ले। इसके बाद ऊपर की विधि से रोटी बना ले।

बाजरे का चूरमा—पहले बाजरे की रोटी बनाकर लाल-लाल सेंक ले और घी में छोड़ता जाय। फिर उनको हाथों से मलकर बिलकुल चूरा कर दे और शक्कर या गुड़ मिलाकर लड्डू बाँध ले।

गेहूँ का चूरमा—गेहूँ के आटे की पहले बाटियाँ बनाकर तोड़कर घी में डुबो दे। फिर मसलकर बाजरे के चूरमे की तरह बना ले।

नोट—गेहूँ और बाजरे के चूरमे की तरह चना, मूँग, मेथी, उरद, ककुनी और साठी के चावलों की रोटी का चूरमा भी बनाया जाता है। जिसका चूरमा बनाना हो उसकी रोटी बनाकर हल्की आँच से खूब सेंक ले। उसके बाद उसका चूरमा करके उसमें घी और बराबर का मीठा मिलाकर बना ले।

खमीरी आटा—इसे बनाने के लिए पहले खमीर बनाया जाता है। फिर उसी खमीर से रोटी तैयार की जाती है। खमीर दो तीन तरह से बनाया जाता है। नीचे खमीर बनाने की विधि लिखी जाती है।

१. आध पाव महीन मैदा, आधा छटाँक अच्छा दही, एक माशा इलायची छोटी पिसी हुई, आधा जायफल पिसा हुआ, ६ माशे सोडा और एक तोला शक्कर लेकर, सब को एक बरतन में रखकर खूब फेंटे। जब अच्छी तरह फिट जाय तब उसे जरा-सा पानी में छोड़कर देख ले। यदि पानी के ऊपर खमीर तैरने लगे तब समझे कि खमीर खूब फिट गया। यदि ऐसा न हो तो कुछ देर और फेंट ले। बाद में ढककर रख दे और दूसरे दिन काम में लावे।

२. पाव भर मैदा, चार माशे सौंफ पीसकर, आधी छटाँक खट्टा दही, और आधी छटाँक शक्कर—इन सब को ऊपर की विधि से

एक में मिला ले और फिर थोड़े-थोड़े पानी का छींटा दे देकर अच्छी तरह फेंटे। जब खमीर अच्छी तरह फिट जाय तब बन्द करके एक दिन के लिये रख दे।

३. आध पाव मैदा, एक छटाँक गरम दूध, छः माशे बताशे, तीन माशे सौंफ—सब को मिलाकर पानी का छींटा दे देकर अच्छी तरह फेंट ले। फिर एक दिन के बाद काम में लाए।

सादी खमीरी रोटी—इसके बनाने की विधि इस प्रकार है कि एक सेर मैदे की खमीरी रोटी बनाने के लिये दो तोले खमीर, सवा पाव अच्छा दूध, डेढ़ तोला मिश्री, आध पाव घी और धेला भर सेंधा नमक पिसा हुआ—इन सब को मैदे में मिला ले, फिर सानकर अच्छी तरह मसल डाले। इसके बाद जितनी बड़ी रोटी बनानी हो, अंदाज से लोई लेकर हाथ से बढ़ाकर रोटी बना ले। फिर चूल्हे पर तवा चढ़ाकर तवे पर ही रोटी सेंके, किन्तु आँच बहुत धीमी रखे। बार-बार उलटता जाय। फिर घी चुपड़-चुपड़ कर रख ले। यह रोटी तन्दूर में तो बहुत ही अच्छी बनती है।

स्वादिष्ट खमीरी रोटी—एक सेर अच्छा आटा लेकर उसमें एक छटाँक खमीर मिलाकर अच्छी तरह से एक कर दे। इसके बाद आटे में एक तोला पिसा नमक मिलाकर सवा सेर गरम-गरम दूध से सानकर खूब गूँधे। गूँधते-गूँधते जब तार-सा बँधने लगे तब गूँधना बन्द करके दो घंटे के लिए ढककर रख दे। दो घंटे के बाद फिर आटे को हाथों में घी लगा-लगाकर गूँधे। इसके बाद परोथन द्वारा हाथ की मोटी-माटी रोटी बनाकर तवे पर बादामी रङ्ग की सेंके और अङ्गारों पर सेंककर अच्छी तरह घी चुपड़ता जाय।

रोगनी रोटी—यह भी खमीर से ही बनाई जाती है। एक सेर मैदे में आध पाव घी, एक छटांक खमीर छोड़कर अच्छी तरह मसल ले। फिर एक सेर गरम दूध से मैदे को सान ले। इसके बाद आधा पाव घी ले और उसको थोड़ा-थोड़ा हाथों में लगाकर मैदे को खूब

गूंधे जब सब घी उसमें खप जाय तब उसकी छोटी-छोटी रोटियाँ हाथ से बना कर एक थाली में दो-दो अंगुल के फासले पर फैलाता जाय। बाद में रोटी वाली थाली के ऊपर दूसरी थाली ढक दे। अब कोयला सुलगाकर उस पर रोटियों की थाली रख दे और ढकी हुई थाली पर भी थोड़े अंगारे फैलाकर रख दे। कुछ देर बाद खोलकर देखे। जब रोटियाँ सिंककर केसरिया रंग की हो जायँ तब निकाल ले।

सादी डबल रोटी—एक सेर सूजी लेकर उसमें आधा पाव घी छोड़कर खूब मसले। बाद में पानी के छींटे देकर खूब मसले। जब उसमें तार बँधने लगे तब एक रुपए भर सोडा मिलाकर किसी साफ पत्थर पर कुछ देर तक पटके। पटकने से जब सूजी रुई के गाले के समान हो जाय तब छोटी-छोटी गोल-गोल रोटी बनाले। इसके बाद एक टीन की साफ चद्दर लेकर उस पर सब रोटियों को बराबर से रक्खे। फिर जमीन पर चद्दर की चौड़ाई के बराबर आग जलाये। जब जमीन खूब लाल हो जाय तब आग हटाकर जमीन पर रोटियों वाली चद्दर रख दे। फिर उस पर ऐसा कोई बरतन ढके जिससे रोटियाँ सिककर लाल हो जायँ तब निकाले।

स्वादिष्ट डबल रोटी—साँचों में डबल रोटी बनाने के लिए पहले एक सेर सूजी लेकर उसमें आध पाव सौंफ का रस, आध पाव खजूर का रस, और एक रुपए भर सोडा लेकर मिला दे। फिर पानी का छींटा देकर ऊपर की विधि से गूंध डाले, बाद में पत्थर पर भी पटके। जब सूजी तैयार हो जाय तब लोई बना-बना कर साँचों में भर दे। ये साँचे टीन के चौकोर बने होते हैं। फिर जमीन पर कोयले की आग सुलगाकर जमीन को लाल करके कोयले को हटा दे और वहाँ पर साँचों को बराबर से जमीन पर रखकर किसी बरतन से ढक दे और ऊपर जलते हुए अंगारों को रख दे। थोड़ी देर बाद जब डबल रोटी फूल-फूल कर तैयार हो जाय तब उसे निकाल ले।

मीठी डबल रोटी—इसके बनाने की विधि यह है कि एक सेर

सूजी की मीठी डवल रोटी बनाने के लिये एक सेर शक्कर की चाशनी तैयार करे। वाद में एक सेर वादाम पीसकर आधा सेर मलाई, आध पाव गुलाब-जल और दो माशे केशर पानी से घोंटकर इन सब को चाशनी में मिला दे। फिर उस चाशनी में सूजी छोड़कर खूब साने और हाथों में घी लगा-लगा कर बड़ी देर तक उसको मसलता जाय। फिर सूजी की छोटी-छोटी गोल गोल रोटियाँ सी बनाकर तैयार करे और उनके ऊपर कतरा हुआ पिस्ता चिपका कर रोगन रोटी की विधि से सेंक ले। सेंकने के बाद केशर को गुलाब-जल में घोंटकर सब रोटियों पर थोड़ा-थोड़ा रगड़ दे। इससे उनमें खूब महक आने लगेगी।

शीरमाल—यह भी खमीर से बनाई जाती है इसके बनाने की यह रीति है कि सेर भर अच्छा मैदा लेकर उसमें थोड़ा सा पिसा नमक और छः माशे खमीर मिलाकर खूब अच्छी तरह मसल कर मिला दे। फिर सवा सेर दूध गरम करके उससे मैदे को सान डाले और एक कपड़ा भिगोकर उसमें मैदे को लपेटकर थोड़ी देर के लिए रख दे। इसके बाद पाव भर घी गरम करे और गरम हो जाने पर मैदे में थोड़ा-थोड़ा छोड़ता जाय और हाथ में भी लगाता जाय, फिर मैदे को गूँधे। जब मैदा बिलकुल मुलायम हो जाय तब लोई बनाकर कुछ मोटी-मोटी रोटियाँ हाथ से बनाकर रखले। फिर थोड़ा सा मीठा दही मँगाकर फेंट ले और उन रोटियों पर लगा दे। बाद में तवे पर बार-बार पलट-पलट कर सेंकले। किन्तु यह ध्यान रहे कि आँच बहुत धीमी हो। जब रोटियाँ सिंक कर बादामी रंग की हो जायँ तब उनको किसी बरतन में फैलाकर रखता जाय। यह रोटियाँ ठंडी ही अच्छी लगती हैं।

मीठा शीरमाल—पहले सेर पीछे मैदे में छः माशे पिसा नमक और एक छटाँक खमीर मिलाकर मसल डाले। फिर आध पाव घी छोड़कर मैदे को मसले। इसके बाद डेढ़ सेर दूध में सेर भर शक्कर मिलाले और उसी से मैदे को साने और आधे घंटे तक रहने दे। डेढ़

पाव घी और गरम करके थोड़ा-थोड़ा घी मैदे में छोड़कर उसको खूब गूँधे। जब सब को छोड़कर गूँध चुके तब आध पाव छिले कतरे बादाम, चिलगोजे छिले आध पाव, उस मैदे में मिला दे और मोटी-मोटी रोटी बनाकर एक थाली में रगड़कर थोड़े-थोड़े फ़ासले पर रखता जाय। फिर आध पाव साफ किशमिश और एक छटाँक कतरा हुआ पिस्ता लेकर थोड़ा-थोड़ा सब शीरमालों पर चिपकाता जाय। बाद में रोग़नी रोटी की विधि से पका ले।

छठाँ अध्याय

खिचड़ी तथा तहरी बनाने की विधि

१. खिंचड़ी बनाना

खिचड़ी प्रत्येक दाल की बनाई जाती है, परन्तु चना, मटर, और अरहर आदि की दालें देर में गलने वाली होती हैं। इसलिए इन्हें चावल के साथ पहले नहीं मिलाते हैं। उरद, मूँग, मसूर आदि की दालें चावल के साथ मिलाकर छोड़ी जाती हैं, क्योंकि यह चावल के साथ ही गल जाती हैं।

खिचड़ी दो तरह से बनाई जाती है। एक तो साधारण, दूसरी भूनी खिचड़ी। यह दोनों तरह की खिचड़ियाँ भी तीन किस्म से बनाई जाती हैं। फ़रहरी, पतली और गाढ़ी। जिसकी जैसी रुचि होती है वैसी ही वह बनाता है। तीन प्रकार की खिचड़ी पकाने के लिए तीन ही प्रकार से पानी का अदहन भी चढ़ाया जाता है। यदि खिचड़ी फरहरी बनानी हो तो कुछ अधिक पानी छोड़े, और जो पतली बनाना हो तो अधिक पानी रखे।

नोट १. बीमार आदमी के लिए जब खिचड़ी बनानी हो तब उसकी बीमारी का ख्याल करके उसके लिए खिचड़ी छौंकनी चाहिए। जैसे अरुचि वाले रोगी को जीरे की बघारी खिचड़ी, मेदे की खराबी वाले को बड़ी इलायची को, वात-कफ के रोगी को लौंग से बघारी खिचड़ी और पित्त के रोगी को धनिएँ से बघारी खिचड़ी देनी चाहिए।

२. खिचड़ी कई प्रकार से मिलाई जाती है। कुछ लोग बराबर के दाल चावल रखते हैं, कुछ दो भाग चावल एक भाग दाल, कुछ तीन हिस्सा दाल एक हिस्सा चावल इत्यादि। जिसकी जैसी रुचि हो वैसी ही वह मिलाए।

३. खिचड़ी गरम-गरम ही खाने में स्वादिष्ट लगती है। ठंडी हो जाने पर स्वाद मारा जाता है।

१. साधारण खिचड़ी—पहले दाल और चावल को साफ करके एक में मिला ले और साफ धोकर तैयार करे। फिर बताई हुई तीन किस्मों में से जिस तरह की खिचड़ी बनाना हो उसी के अन्दाज से अदहन का पानी गरम करके उसमें खिचड़ी को छोड़े, अन्दाज से नमक हल्दी छोड़कर, ढककर पकाए। जब दाल-चावल अधगले हो जायँ तब आँच धीमी कर दे। फिर जब दाल-चावल ठीक से गल जायँ तब अपनी इच्छानुसार घी में हींग, जीरा और राई का बघार देकर छौंक दे।

२. *भूनी खिचड़ी [अ]*—जिस दाल की भूनी खिचड़ी बनानी हो उसे पहले धोकर रख दे। फिर सवा सेर पीछे आध पाव घी पतीली में गरम करे और उसमें एक रत्ती हींग, एक माशा काली मिर्च, डेढ़ माशे दोनों जीरे, लौंग, इलायची और दालचीनी तीनों एक-एक माशा—सब को अधकचरा करके घी में भूने। जब मसाला भुन जाय तब दो माशे पिसी हल्दी छोड़कर उसी में खिचड़ी डाल दे। और खूब भूने। जब महक आने लगे तब तीन तोले नमक और खिचड़ी से डेढ़ अंगुल ऊँचा पानी छोड़कर ढक दे। जब खिचड़ी गल जाय तब पतीली को उतारकर अङ्गारों पर रख दे और आध पाव घी भी ऊपर से छोड़ दे।

[ब] भूनी खिचड़ी बनाने के लिए आधा सेर पुराने चावल और आधा सेर मूँग की दाल लेकर एक में मिला ले। फिर पानी से धोकर कपड़े पर फैला दे। इसके बाद एक पतीली में अदहन के लिए पानी गरम करके चूल्हे से उतारकर अलग रख दे और दूसरी पतीली चढ़ाकर उसमें आध पाव घी गरम करके उसमें जीरा, राई, हींग और लाल मिर्च का तड़का देकर खिचड़ी को छौंक दे। फिर खूब भूने। भूनते समय दो माशे हल्दी भी छोड़ दे जिससे हल्दी भुन जाय।

इसके बाद गरम किया हुआ पानी खिचड़ी से डेढ़ अंगुल ऊपर तक दे और तीन तोले नमक छोड़कर पतीली को ढक दे। जब खिचड़ी गल जाय तब चूल्हे से उतारकर एक छटाँक घी छोड़ दे।

[स]—डेढ़ पाव महीन पुराने चावल और एक सेर खड़े मसूर की दाल, दोनों को एक में मिला ले और धो डाले। फिर पतीली में आध सेर घी गरम करे और डेढ़ माशे तेजपात का बघार देकर खिचड़ी छोड़कर भूने। जब चावल कुछ लाल हो जाय तब उसमें एक तोला हल्दी, तीन तोले धनियाँ, दो तोले अदरक, छोटी इलायची चार आने भर, दालचीनी छः आने भर और दोनों जीरे आठ आने भर—इन सब को पीसकर और पानी में घोलकर छोड़ दे और थोड़ी देर तक भूने। जब जल जाय तब पाव भर दही छोड़कर चलाता रहे। जब दही भून जाय तब अन्दाज से पानी छोड़कर ढक दे और मन्द आँच पर पकाए। जब खिचड़ी कुछ गल जाय तब तीन तोले पिसा नमक छोड़कर चला दे और जब देखे कि पानी सूख गया है तब दस पन्द्रह मिनट के लिए दम पर रख दे।

[द]—पावभर मूँग की धोई दाल और डेढ़ पाव पुराना चावल मिलाकर और धोकर पानी से निकालकर रख ले। फिर एक पतीली में पानी गरम करके रख ले और दूसरी पतीली में एक छटाँक घी गरम करके एक रत्ती हींग, तीन माशे दोनों जीरे और डेढ़माशे राई का बघार देकर पिसी हल्दी डेढ़ माशे छोड़कर चला दे और फिर खिचड़ी को छौंककर खूब भूने। जब खिचड़ी भुन जाय तब नमक अन्दाज से छोड़ दे और ढककर पकाए। जब खिचड़ी आधी पक जाय और पानी जल जाय तब एक तोला गरम मसाला और पाव भर घी छोड़कर चला दे और फिर ढककर दम पर रख दे।

दम-खिचड़ी—यह खिचड़ी भाप से बनाई जाती है। इसमें पानी बिल्कुल नहीं छोड़ा जाता है। एक सेर बढ़िया पुराने चावल और ढाई पाव बिना छिलकों की मूँग की दाल—दोनों को एक में मिलाकर

किसी कपड़े में रखकर उनका मैल पोंछ कर रखे। फिर एक पतीली में पाव भर घी छोड़ कर गरम करे और धनिएँ की गिरी छः माशे, दोनों जीरे पाँच माशे, हींग दो रत्ती, तीन माशे राई—इन सब को घी में छोड़कर बघार तैयार करे और फिर उसमें खिचड़ी छोड़कर खूब भूने। जब भूनते-भूनते चावल कुछ सुर्ख हो जायँ तब खिचड़ी को पतीली से निकाल कर किसी साफ कपड़े में रखकर ढीली-ढीली पोटली बाँधे। इसके बाद किसी चौड़े मुँह के बरतन में आधा पानी भरे और उस बरतन के मुंह पर चार-पाँच बाँस की पतली-पतली खपाची बिछाकर खिचड़ी की पोटली उसके ऊपर रख दे और ऐसे बरतन से उसे ढक दे जो गहरा हो और ढक देने में भाप बाहर न निकले। फिर बरतन को चूल्हे पर रख दे और चूल्हे की आँच तेज कर दे। आध घंटे तक चूल्हे पर चढ़ा रखने के बाद पतीली उतार ले और खिचड़ी की पोटली निकाल कर उसमें से खिचड़ी निकाल ले। इसके बाद पतीली में पाव भर घी छोड़कर गरम करे और उसमें दो माशे लौंग, दालचीनी दो माशे, बड़ी इलायची के दाने तीन माशे—तीनों को घी में छोड़कर जरा भूने और फिर उसमें खिचड़ी छोड़कर खूब भूने। खिचड़ी भूनने के पहले उसमें दही पाव भर छोड़ दे। जब खिचड़ी भुन जाय तब उसमें दो माशे केशर पानी में पीसकर और अन्दाज से नमक छोड़कर चलादें और ऊपर लें पाव भर घी फिर छोड़ दे। इसके बाद पतीली को चूल्हे से उतारकर और ढक कर दस पंद्रह मिनट के लिए दम पर रख दे।

चने के दाल की खिचड़ी—पहले आधा सेर चने की दाल और आधा सेर बढ़िया महीन चावल, अलग-अलग धोकर रख ले। इसके बाद छः माशे हल्दी दोनों जीरे तीन माशे, बड़ी इलायची छः माशे और काली मिर्च चार माशे—इन सब को पीस कर रख ले। इसके बाद किसी बरतन में पानी अदहन छोड़कर और उसमें हल्दी घोलकर पकाए। जब पानी पक जाय तब उसे किसी बरतन में निकाल ले और

उस पतीली को चूल्हे पर चढ़ाकर उसमें आध पाव घी छोड़कर गरम करके चार माशे तेजपात का बघार देकर उसमें चने की दाल छोड़कर जब दाल कुछ सुर्ख होने लगे तब उसमें सब पिसे मसालों को छोड़कर फिर खूब भूने। जब मसाला खूब भुनकर दाने-दाने हो जाय तब पतीली को पाँच मिनट के लिए ढक दे और फिर अदहन का पानी और अन्दाज से नमक छोड़कर ढक दे। जब दाल गल जाय तब चावल उसी में छोड़ दे। जब चावल की दो कनी गल जाय तब उसमें दो तोले अदरक कतर कर छोड़ दे और पाव भर घी छोड़कर चला दे और फिर ढक कर पंद्रह-बीस मिनट के लिए दम पर रख दे। यह खिचड़ी भी बड़ी स्वादिष्ट होती है और बिलकुल फरहरी होती है।

इसी विधि से अरहर की दाल की खिचड़ी भी बनाई जाती है।

अर्मनी खिचड़ी—जो लोग बहुत बढ़िया खिचड़ी खाने के शौकीन हैं और खर्च भी कर सकते हैं, वे इसी खिचड़ी को बनाकर खाएँ।

काश्मीरी चावल एक पाव, धोई हुई मूंग की दाल एक सेर—दोनों को मिलाकर और धोकर रख दे। इसके बाद एक पतीली में दो सेर पानी डाले और उसी पानी में दो तोले काली मिर्च, दो तोले सफेद जीरा, छः माशे तेजपात और एक तोला धनियाँ—चारो को कुचलकर एक कपड़े में पोटली बनाकर छोड़ दे और फिर ढककर चूल्हे पर चढ़ाकर पकाए। जब पानी लाल हो जाय तब पतीली उतार ले। इसके बाद दूसरी पतीली चूल्हे पर चढ़ा कर उसमें डेढ़ पाव घी गरम करे और उसमें आध पाव छिले बादाम, आध पाव किशमिश, एक छटाँक पिस्ता छोड़ कर भूने। जब भुन जाय तब उनको निकाल कर दूसरे बरतन में रख ले। इसके बाद उसी घी में हींग भूनकर निकाल ले। फिर एक तोला कतरी हुई अदरक भूनकर निकाल ले। इसके बाद ढाई माशे केशर और एक तोला लाल मिर्च पानी में पीसकर भूने। जब भुन जाय और महकने लगे तब उसी में खिचड़ी छोड़कर चलाता

जाय। कुछ देर चलाने के बाद गरम किये हुये पानी को थोड़ा-थोड़ा छोड़ता जाय और चलाता जाय। पानी तब तक छोड़ता जाय जब तक की खिचड़ी अधगली न हो जाय। किन्तु आँच बहुत धीमी होनी चाहिये। जब खिचड़ी अधगली हो जाय तब पानी बिलकुल न छोड़े। फिर उसमें अन्दाज से नमक छोड़कर ढक दे। इसके बाद पतीली को दम पर रख दे। थोड़ी देर में जब दाल चावल ठीक से गल जायँ तब उसमें भूनी हुई किशमिश, बादाम और पिस्ता और ऊपर से ढाई पाव घी और पिसा हुआ थोड़ा गरम मसाला भी घोलकर छोड़ दे, फिर खिचड़ी को खूब चलाकर ढक दे। फिर दो तोले मिश्री पीसकर आध पाव बढ़िया दही में मिलाकर फेंट दे। इसके बाद इसे खिचड़ी में छोड़कर पन्द्रह मिनट के बाद दम पर से उतार ले।

हरी मटर की खिचड़ी—हरी मटर के दाने पाव भर और पुराना चावल आधा सेर। दोनों को अलग-अलग रखे। इसके बाद एक पतीली में पाव भर घी, तीन पाव खिचड़ी के हिसाब से गरम करे। जब घी हो जाय तब उसमें दो-दो माशे जीरा और राई, दो रत्ती हींग और दो लाल मिर्च का बघार देकर उसमें चावलों को धोकर छोड़ दे और चावलों को गलने भर को पानी छोड़कर ढक दे। इसके बाद जब चावलों की दो कनी गल जायँ तब उसमें मटर के दाने, नमक और छः माशे गरम मसाला छोड़कर चला दे और दम पर रख दे। जब मटर के दाने गल जायँ तब उसमें सुगन्ध-द्रव्य छोड़ कर और चलाकर दस मिनट तक बन्द करके दम पर रखा रहने दे।

आलू की खिचड़ी—अच्छे आलू एक सेर छीलकर उनके चार-चार टुकड़े कर ले और धोकर रखे। फिर आधा सेर चावल और एक सेर खड़े मसूर की दाल—दोनों को एक में मिलाकर और धोकर कपड़े पर फैला दे। इसके बाद पतीली में पाव भर घी गरम करके उसमें एक छटाँक किशमिश, एक छटाँक बादाम, एक छटाँक पिस्ता और आलू के टुकड़ों को अलग-अलग तलकर निकाल ले। फिर इसके

बाद दो तोले अदरक पीसकर, कपड़े से खिचड़ी उठाकर उसमें मिला दे और बाद में उसी पतीली में छोड़कर खूब भूने। जब चावल लाल हो जायँ तब उन्हें दूसरे बरतन में उलट ले और उस पतीली में जो घी बचा हो उसमें दस पत्ते तेजपात के मसलकर और चार माशे काला जीरा छोड़कर भूने। इसके बाद आध पाव दही खूब फेंटकर और तीन माशे गरम मसाला तैयार रखे। जब तेजपात और जीरा लाल हो जायँ तब उसमें खिचड़ी को छोड़ दे और ऊपर से गरम मसाला और दही छोड़कर भूने। जब सब दही सूख जाय तब उसमें गरम किया पानी अन्दाज़ से छोड़कर ढक दे। इसके बाद जब देखे कि पानी बहुत थोड़ा रह गया है तब तीनों मेवे, तले आलू और तीन माशे गरम मसाला भी छोड़े। फिर अन्दाज से नमक पीसकर छोड़ दे और चलाकर ऊपर से पाव भर घी छोड़कर दम पर रख दे। जब खिचड़ी तैयार हो जाय तब उसमें छः माशे सुगन्ध-द्रव्य छोड़, पाँच मिनट के लिए ढके रहने दे।

चिवड़ा-मटर की खिचड़ी—यह खिचड़ी चिवड़ा, हरे मटर के दाने की तो साधारण बनती ही है, किन्तु यह विशेष विधि से भी बनाई जाती है।

१. साधारण विधि—पहले आधा सेर अच्छा चिवड़ा, आधा सेर हरी मटर के दाने और पाव भर आलू लेकर रखे। फिर एक सेर दूध में आधे सेर चिवड़े को थोड़ी देर तक के लिये भिगो दे। फिर पतीली को चूल्हे पर चढ़ाकर उसमें आध पाव घी गरम करे। जब घी हो जाय तब उसमें छः माशे राई, एक तोला सफेद जीरा, नौ माशे धनिएँ की गिरी और छः माशे काली मिर्च छोड़कर बघार तैयार करे। फिर उसमें छिले-कटे आलू और मटर छौंक कर ढक दे और धीमी आँच पर पकाए। जब मटर गल जायँ तब उसमें दूध में भीगा हुआ चिवड़ा छोड़कर अच्छी तरह मिला दे। बाद में अंदाज से नमक और आध सेर दही उसमें छोड़कर पतीली को दम पर रख दे। जब चिवड़ा

आलू दोनों गल जायँ तब ढाई पाव घी ऊपर से छोड़ दे। बाद में छः माशे सुगन्ध-द्रव्य छोड़कर दम पर रख दे।

२. विशेष विधि—एक सेर चिवड़ा और आधा सेर मटर की खिचड़ी बनाने के लिये पाव भर आलू, पाव भर गोभी के फूल और आधा सेर अच्छे बैंगन—इन तीनों चीजों के बड़े-बड़े टुकड़े काट कर तैयार करे। फिर एक सेर दूध में चिवड़े को भिगो दे और पतीली को चूल्हे पर चढ़ाकर उसमें पाव भर घी गरम करे। पतीली खूब बड़ी होनी चाहिये जिसमें सब चीजें आसानी से आ जायँ। जब घी गरम हो जाय तब उसमें आठ माशे सफेद जीरा, छः माशे राई, एक रत्ती हींग और एक-दो लाल मिर्च छोड़कर बघार तैयार करे। बाद में मटर-आलू को छौंककर ढक दे। जब मटर कुछ गल जाय तब उसमें चिवड़ा (दूध से निकाल कर) बैंगन और गोभी के टुकड़े छोड़कर पाव भर मीठा दही और अन्दाज से नमक छोड़कर अच्छी तरह चला दे और धीमी आँच पर ढक कर पकाए। जब आलू, मटर और गोभी गल जायँ तब उसमें एक तोला गरम मसाला पीसकर छोड़ दे और चला दे। इसके बाद पतीली को चूल्हे से उतार कर दम पर रख दे। करीब दस मिनट के बाद चार माशे केशर दूध में पीसकर छः माशे सुगन्ध-द्रव्य और एक तोला खटाई छोड़ कर चला दे। फिर ऊपर से पाव भर घी छोड़कर ढक दे। बीस मिनट के बाद ढकना खोले। यदि सब चीजें छिटक गई हों तो उतार ले यदि छिटकने में कुछ कसर हो तो एक छटाँक दूध का छींटा देकर पाँच दस मिनट तक दम पर रखा रहने दे।

कटहल की खिचड़ी—आधा सेर चावल और आधा सेर मूँग की दाल के लिये एक सेर कच्चा कटहल लेकर उसके टुकड़े काट डाले। फिर कटहल को पानी से निकाल कर उसका पानी निकालने के लिये किसी कपड़े पर फैला दे। फिर किसी कलई या अल्यूमोनियम के बरतन में कटहल के टुकड़ों को रखकर दो तोले पिसी धनियाँ, अंदाज

से पिसी मिर्च और पिसी खटाई छोड़कर उसमें मिला दे। फिर कड़ाही में घी गरम करके उसमें कटहल के मसाले से सने हुये टुकड़ों को लाल लाल तलकर निकाल ले। फिर दाल चावल मिलाकर और धोकर उसी घी में छौंककर भूने और तले हुये कटहल के टुकड़े खिचड़ी में छोड़ दे। फिर उसमें एक तोला सुगन्ध-द्रव्य और चार माशे काली मिर्च पिसी हुई छोड़ दे; साथ ही थोड़ा सा दूध और अन्दाज से नमक छोड़ दे। फिर धीमी आँच पर पकाए। थोड़ी-थोड़ी देर बाद ढकना खोलकर खिचड़ी चला देना चाहिये। जब दूध सब जल जाय तब पतीली को चूल्हे से उतार कर दम पर रख दे और ऊपर से घी छोड़ दे। इस खिचड़ी के लिए घी एक सेर होना चाहिये। इनमें से आधा सेर घी में कटहल तल ले और आधा सेर ऊपर से छोड़ दे। जब घी छोड़ चुके तब एक कपड़ा गीला करके पतीली के मुँह पर बाँध दे और फिर ढकने से ढककर ऊपर थोड़ी सी आग रख दे। पन्द्रह मिनट के बाद उतार कर भोजन करे।

बाजरे की खिचड़ी—यह भी बड़ी स्वादिष्ट बनती है। यह दो प्रकार से बनाई जाती है—एक तो साधारण और दूसरी मसालेदार।

१. मसालेदार खिचड़ी—इसे बनाने की विधि इस प्रकार है कि पहले बाजरे को ओखली में कूटकर गिरी निकाल ले। फिर एक सेर बाजरे की गिरी में डेढ़ पाव दाल, उरद, अरहर या मूँग इन तीनों में से किसी को मिला दे। इसके बाद अदहन के पानी में छः माशे पिसी हल्दी डालकर गरम करे। पानी गरम करके पतीली को उतार ले। इसके बाद सब मसाले अन्दाज से लेकर पानी में पीस ले और दूसरी पतीली में पाव भर घी गरम करके उन मसालों को भूने। जब मसाले महकने लगे तब उसमें खिचड़ी धोकर छोड़ दे और फिर भूने। जब बाजरा भुन जाय तब गरम पानी और अंदाज से नमक छोड़कर धीमी आँच पर पकाये। जब तक खिचड़ी पकती रहे, तब तक कई बार खिचड़ी को चला देना चाहिये। जब खिचड़ी गल जाय तब उसमें

डेढ़ पाव घी और छः माशे सुगन्ध-द्रव्य छोड़कर चला दे। बाद में पतीली को दम पर रख दे। पन्द्रह मिनट के बाद उतार ले।

२. साधारण खिचड़ी—बाजरे की गिरी निकालकर और उसमें बराबर की दाल मिलाकर अदहन का पानी गरम करे और रख ले। बाद में एक पतीली में सेर पीछे पाव भर घी छोड़कर उसमें जीरा, राई, धनियाँ, मेथी, मंगरैल और लाल मिर्च का बघार देकर खिचड़ी धोकर छौंक दे और फिर भूनकर गरम पानी और नमक छोड़कर पकाए। जब बाजरा गल जाय तब उसमें गरम मसाला और आधपाव घी ऊपर से छोड़ दे। फिर चलाकर पतीली को दम पर रख दे जब खिचड़ी गल जाय और फरहरी हो जाय तब भोजन करे।

बाजरे की खिचड़ी की तरह जोन्हरी की भी खिचड़ी बनती है। केवल जोन्हरी को दलना पड़ता है।

२. तहरी बनाना

तहरी खाने में बहुत स्वादिष्ट होती है। यह भिन्न-भिन्न चीजों की बनाई जाती है। यहाँ पर कुछ चीजों की तहरियों के नाम और उनके बनाने की विधियाँ लिखी जाती हैं।

फूल-गोभी की तहरी—पाव भर गोभी का फूल लेकर उसके बड़े-बड़े टुकड़े काट ले। फिर डेढ़ पाव पुराने चावल और आध पाव मूँग की धुली दाल लेकर धोकर रख ले। इसके बाद पतीली में आध पाव घी गरम करे और उसमें डेढ़ तोले गरम मसाला पानी में पीसकर भूने। जब मसाला भुन जाय तब दाल-चावल और गोभी—तीनों को उसी में छोड़कर भूने। पाँच मिनट के बाद ढकना खोलकर उसमें अन्दाज से नमक और चावलों के गलने भर का पानी छोड़ दे और तब फिर ढककर पकाए। जब चावल गल जायँ तब उसमें दो रत्ती हींग जरा से पानी में घोलकर छोड़ दे और पतीली को चूल्हे से उतार कर दम पर रखे। दम पर रखने के बाद तहरी में आध पाव घी और

छोड़कर थोड़ी देर तक दम पर रखा रहने दे।

कटहल के बीजों की तहरी—यह भी बड़ी स्वादिष्ट बनती है। एक पाव कटहल में बड़े-बड़े बीजों की तहरी बनाने के लिए एक सेर अच्छे चावल, डेढ़ पाव चने की दाल और पाव भर कुँहड़ौरी लेकर रखे। फिर चावल-दाल को तो पानी में साफ करके भिगो दे और आधी छटाँक गरम मसाला गीला पीसकर तैयार करे। इसके बाद चौड़े मुँह की बड़ी पतीली में थोड़ा-सा घी गरम करके बड़ियों को लाल-लाल भून ले। इसके बाद पतीली में कटहल के बीजों को तलने के लिए घी छोड़ दे। जब घी गरम हो जाय तब बीजों को काट कर लाल-लाल तलकर निकाल ले। फिर पतीली में एक छटाँक घी और गरम करके उसमें हींग-जीरे का तड़का देकर दाल और गरम मसाला छोड़कर खूब भूने। जब महक आने लगे तब उसी में तले बीज, बड़ियाँ और आध पाव चक्का दही छोड़कर फिर भूने। जब दही खूब भुन जाय तब अन्दाज से पानी छोड़कर फिर भूने। इसके बाद जब बीज गल जायँ तब धुले हुए चावल और अन्दाज से नमक छोड़ कर पकाए। जब चारों चीजें गल जायँ तब पतीली को दम पर रख दे और ऊपर से आधा सेर घी और छोड़कर ढक दे।

कोंहड़ौरी की तहरी—इसे बनाना हो तो इस विधि से बनाए। आधा सेर बड़ियों (कोंहड़ौरी) के लिए एक सेर पुराना अच्छा चावल ले। फिर चावलों को धोकर भिगो दे और निम्न-लिखित मसालों को पीसकर तैयार कर ले—

पहले पैसा भर हल्दी अलग पानी में पीस ले। फिर टका भर धनियाँ, एक पैसा भर लाल मिर्च, एक पैसा भर बड़ी इलायची, धेला भर सफेद जीरा, छदाम भर लौंग, छदाम भर दालचीनी, छदाम भर काला जीरा—इन सब को एक में पीसे। ढाई तोले अदरक महीन काट कर रख ले। इसके बाद बड़ी पतीली में आधा पाव घी छोड़कर बड़ियों के दो-दो टुकड़े करे और भूनकर निकाल ले। फिर बचे हुए घी में हल्दी

छोड़कर भूने। जब हल्दी भुन जाय तब उसी में पिसा मसाला छोड़कर भूने और तब भुनी हुई बड़ियाँ और पाव भर दही छोड़कर भूने। जब दही बिल्कुल सूख जाय तब चावलों को भी छोड़ दे और अच्छी तरह से चला दे। फिर फरहरे चावलों के अन्दाज से पानी गरम करके और नमक छोड़ दे और तब धीमी आँच पर ढककर पकाए। जब चावल की दो कनी गल जायँ और पानी भी न रहे तब कतरी हुई अदरक और आध पाव घी छोड़कर पतीली को दम पर ढककर रख दे।

मुँगौरी की तहरी—यह कोंहड़ौरी की तहरी की भाँति बनाई जाती है। इसमें मुँगौरी समूची भूनी जाती है। यदि कोहड़ौरी और मुँगौरी की तहरी में आलू छोड़ना हो तो काटकर और तलकर छोड़ दे।

हरी मटर की तहरी—आधा सेर मटर के लिए तीन पाव चावल लेकर, साफ करके भिगो दे। फिर आठ माशे हल्दी, दो तोले धनियाँ, दो माशे दालचीनी, एक माशा लौंग, डेढ़ माशे बड़ी इलायची, छः माशे काली मिर्च, सफेद जीरा डेढ़ माशे, काला जीरा तीन माशे एक साथ पीस ले। इसके बाद हरी मटर के दानों को गीले मसाले में सौंदकर रख दे और फिर पतीली को चूल्हे पर चढ़ाकर उसमें पाव भर घी गरम करके जीरा हींग, राई और तेजपात का बघार दे। जब चारों चीजें लाल हो जायँ तब मटर छौंककर भूने। जब मटर के दाने भी लाल हो जायँ तब चावल और अंदाज से नमक छोड़कर चला दे। पाँच मिनट बाद ढकना खोलकर चावलों से डेढ़ अंगुल ऊँचा पानी छोड़ दे और मामूली आँच पर पकाए। जब सब पानी जल जाय तब पाव भर घी छोड़कर चला दे और दम पर रख दे।

हरे चने की तहरी—जिस तरह मटर की तहरी बनाई जाती है उसी प्रकार हरे चने की भी तरही बनती है। इन दोनों तहरियों में यदि हो सके तो थोड़ा-सा दही भी छोड़ दे।

समूचे मूँग की तहरी—मूँग की फली लेकर उसमें से दाने निकाल

ले। फिर सूप से बड़ी-बड़ी मूँग अलग निकाल पानी में भिगो दे। चार चीजें मिलाकर मूँग की तहरी बनाई जाती है—हरी मूँग, चावल, आलू और कोंहड़ौरी। आधा सेर मूँग के साथ सेर भर चावल, पाव भर आलू और पाव भर कोंहड़ौरी का हिसाब रखना चाहिए। इसके बाद आलुओं को छीलकर, छोटे-छोटे टुकड़े काट ले और बड़ियों के दो-दो टुकड़े कर ले। फिर एक तोला हल्दी पानी में पीसकर इन दोनों चीजों में सौंदकर रखे। फिर दो तोले अदरक पीसकर उसका रस निकालकर रख ले और एक छटाँक धनियाँ, नौ माशे काली मिर्च, चार माशे दोनों जीरे और दो-दो माशे दालचीनी, बड़ी इलायची और लौंग—सब को एक में गीला पीसकर एक कटोरी में रख ले। चावलों को धोकर भिगो दे। इसके बाद पतीली में पाव भर घी गरम करके उसमें चार पत्ते तेजपात छोड़कर लाल करे। जब पत्ते लाल हो जायँ तब हल्दी लगे आलू और बड़ियो को उसी में छोड़-खूब भूने। जब दोनों चीजें लाल हो जायँ तब उनको दूसरे बरतन में निकालकर पतीली में पाव भर घी गरम करके गरम मसाला घी में छोड़ करके अदरक के रस में भूने। इसके बाद आलू और मूँग छोड़कर चला दे। डेढ़ अंगुल ऊँचा पानी छोड़कर ढक दे। जब एक उबाल आए तब अंदाज से नमक छोड़कर पतीली को दम पर रख दे।

सातवाँ अध्याय

कढ़ी तथा दलिया बनाने की विधि

१. कढ़ी बनाना

कढ़ी कई चीजों से और अनेक प्रकार से बनाई जाती है। यह आम, इमली, नीबू और दही आदि से बनाई जाती है, किन्तु जितनी स्वादिष्ट दही से बनती हैं उतनी अन्य खटाइयों से नहीं बनती।

कढ़ी तेल और घी दोनों ही में बनाई जाती है, परन्तु तेल की कढ़ी घी से अधिक जायकेदार बनती है। अब यहाँ पर अनेक चीजों की कढ़ी बनाने के नियम दिए जाते हैं—

बेसन की कढ़ी—यह तीन तरह की बनाई जाती है—पकौड़ीदार सेवनुमा, और बूँदीनुमा।

१. **पकौड़ीदार कढ़ी**—[अ] पहले पकौड़ी तोड़कर तेल में तल डाले। मान लो कुल आधा सेर बेसन है तो उसमें से थोड़ा सा बेसन घोलने भर को निकाल ले और बाकी बेसन में हींग ज़ीरा, अन्दाज से नमक और लाल मिर्च पीसकर मिला दे। फिर पानी डालकर गाढ़ा-गाढ़ा सान ले। इसके बाद एक-दो तोला खट्टा दही या मठ्ठा छोड़कर खूब फेटे। फेटते-फेटते जब एक-सा हो जाय तब एक बूँद बेसन पानी में छोड़े। यदि बेसन पानी के ऊपर तैरने लगे तो समझे कि खूब फिट गया। फिर कड़ाही में तेल छोड़कर पकाए और उसी में बेसन की छोटी-छोटी पकौड़ी तोड़कर तल ले। जब पकौड़ी तल जाय तब चाहे उन्हें सूखा रखे, चाहे पानी में छोड़ता जाय।

जब कड़ाही में थोड़ा तेल रह जाय तब उसमें हींग, मिर्च और पंच-फोरन का तड़का देकर एक तोला पीसी हुई हल्दी पानी में घोलकर

उसी में छोड़ दे। जब हल्दी पक जाय तब आधा सेर दही लेकर उसे कपड़े से छान ले और छने हुए दही में बचाए हुए बेसन को घोलकर कड़ाही में छोड़कर चलाता जाय। यह ध्यान रहे कि बेसन तलकर पहले तैयार करले। जब कढ़ी में उबाल आ जाय और वह फट जाय तब अन्दाज़ से नमक छोड़कर खूब पकाये। जब कढ़ी खूब देर तक पके और सात-आठ उबाल आ जाय तब उसमें पकौड़ियों को छोड़कर पकाए। जब समझे कि कढ़ी ठीक बन गई है तब उतार ले।

[ब] एक सेर बेसन लेकर उसमें से आधा अलग करले और आधे को पानी से गाढ़ा सानकर उसमें दही छोड़कर खूब फेंट ले। बेसन न बहुत पतला रहे और न गाढ़ा। जब बेसन फिट जाय तब उसमें चार माशे हरा या सूखा धनियाँ और छः माशे नमक मिला दे। इधर दो सेर खट्टा दही लेकर पानी से पतला करके कपड़े से छानकर रक्खे। फिर कड़ाही में तेल छोड़कर ऊपर बताई हुई विधि में पकौड़ी सेंक ले। उन पकौड़ियों को सेंक-सेंक कर दही छने पानी में छोड़ता जाय। बाद में कड़ाही में हींग छोड़ दे और नौ-नौ माशे दालचीनी, काली मिर्च और चार माशे लौंग, बड़ी इलायची, आठ माशे मेथी, अधकचरा करके उसी कड़ाही में छोड़कर भूने। फिर एक तोला हल्दी भी पीसकर, पानी में घोलकर उसमें छोड़ दे। जब हल्दी पक जाय तब बचाये हुये बेसन को भी पानी में पतला घोलकर कड़ाही में छौंक दे और चला दे। फिर दही से पकौड़ियों को निकाल कर उसी में छोड़कर पकाये। आंच धीमी ही रखे। जब कढ़ी में उफान आने लगे तब उसी में अन्दाज़ से नमक छोड़कर पकाए और महक आने पर कुछ देर बाद उतार ले।

२. **बूंदीनूमा कढ़ी**—पहले बेसन को पकौड़ी के बेसन की तरह फेंट डाले, किन्तु कुछ उससे पतला रखे। फिर कड़ाही में तेल या घी छोड़ कर झन्ना को कड़ाही पर रख कर उस पर एक हाथ से बेसन छोड़ता जाय और दूसरे हाथ से झन्ने को ठोंकता जाय। इस प्रकार बूंदी

गिरती जायगी। तब उन्हें धीमी आँच पर सेंक-सेंककर निकाल ले। बूँदों निकालने के लिए दूसरे झन्ने से निकाले। इसके बाद पकौड़ी को कढ़ी की तरह बना डाले।

३. सेवनुमा कढ़ी—एक सेर बेसन लेकर उसमें से आधा तो पतला साने और आधे को कड़ा साने। जो बेसन कड़ा साने उसमें नमक, मिर्च, जीरा और हींग पीसकर मिला दे। फिर कड़ाही में तेल गरम करे और उस पर एक झन्ना रखकर उसमें कड़े बेसन से थोड़ा लेकर रखे और हथेली से दबा-दबाकर सेव झाड़ ले। इसी प्रकार सारे बेसन के सेव निकाल कर सेंक ले। इसके बाद सेव सेंक कर रख ले और कड़ाही के बचे तेल में हींग, पञ्चफोरन और मिर्च का तड़का देकर पतले सने बेसन को पानी या मट्ठे में घोलकर पतला कर ले। फिर कड़ाही में छौंक दे। ऊपर से हल्दी घोलकर छोड़ दे। फिर बड़ी देर तक पकाने के बाद उसमें सिके हुए सेव और अन्दाज से नमक छोड़-कर खूब पकाए। जब कढ़ी गाढ़ी हो जाय तब उतार ले।

चने के दाल की कढ़ी—बेसन की कढ़ी की तरह ही बनाई जाती है। पहले चने की दाल को भिगो दे। फिर पीसकर फेंट डाले और कढ़ी बना डाले।

हरे चने की कढ़ी—हरे चने के दाने लेकर उसमें जीरा, दालचीनी, बड़ी इलायची, हींग—चारों चीजें मिलाकर महीन पीठी की तरह पीस ले। इसके बाद उसकी पकौड़ियाँ सेंककर निकाल ले। फिर दही या मट्ठे के साथ कढ़ी बना डाले।

नोट—इसी विधि से हरे मटर की कढ़ी भी बनाई जाती है।

मटर की दाल की कढ़ी—इसे बनाने के लिए पहले मटर की दाल को दो घंटे तक पानी में भिगो रखे। जब दाल भीग जाय तब उसे निकाल कर सिल पर महीन पीसे। दाल पीसते समय उसमें गर्म मसाला भी मिलाकर पीस ले। इसके बाद तेल गरम करके उसमें छोटी-छोटी पकौड़ियाँ सेंक ले। फिर बेसन की कढ़ी की तरह दही या

मट्ठा छोड़कर पकाले।

मूँग की दाल की कढ़ी—यह अधिकतर दाल को भिगोकर और उसकी पीठी पीसकर बनाई जाती है, यों तो दाल का बेसन भी पीसकर कढ़ी बनाते हैं। यदि दाल को भिगोकर उसकी पीठी पीसकर कढ़ीं बनाना हो तो दाल को पीसते समय उसमें सेर पीछे दो रत्ती हींग, आठ माशे सफेद जीरा, एक तोला धनियाँ, दो-दो माशे लौंग, दालचीनी, एक तोला नमक, चार माशे बड़ी इलायची और छः माशे तेजपात, अन्दाज से लाल मिर्च-इन सब चीजों को दाल में मिलाकर महीन पीस लें। फिर पिसी हुई दाल को खूब फेंटे। जब बेसन की तरह फिटकर तैयार हो जाय तब घी या तेल में छोटी-छोटी पकौड़ी तल कर निकाल ले। जब आधी पीठी की पकौड़ी बन जाय तब आधी पीठी को दही या मट्ठे में घोल ले। फिर कड़ाही के तेल में राई, जीरा और लाल मिर्च का बघार देकर पिसी हल्दी पानी में घोलकर उसी में छोड़ दे। जब हल्दी पक जाय तब घोली हुई पीठी भी छोड़ कर बेसन की कढ़ी की तरह पकाले। पकाते समय नमक भी अंदाज से छोड़ दे।

नोट—मूँग की कढ़ी की तरह मोथी की कढ़ी भी बनाई जाती है।

उरद की दाल की कढ़ी—मूँग की तरह इसकी भी पीठी पीस कर आधी पीठी की पकौड़ी बनाले और आधी को अधिक मट्ठे या दही में घोलकर ऊपर की विधि से बनाले। इसमें हींग और पंचफोरन का बघार देना चाहिये।

कोंहड़ौरी की कढ़ी—इसे बनाना हो तो पहले थोड़े बेसन को मट्ठे में घोलकर रखले। फिर कड़ाही में घी छोड़कर कोंहड़ौरी भूनकर निकाल ले। इसके बाद फिर कड़ाही में थोड़ा घी छोड़कर गरम करे और उसमें हींग और जीरे का तड़का देकर गरम मसाला पानी में घोलकर छोड़ दे। जब मसाला खूब पक जाय तब घोला हुआ बेसन छोड़कर खूब पकाए। जब उसमें पाँच छः उबाल आ जाय तब

कोंहड़ौरी और अन्दाज से नमक छोड़कर कुछ देर तक पकाए।

नोट—कोंहड़ौरी कढ़ी की तरह मुँगौरी की कढ़ी भी बनाई जाती है।

लोबिया की दाल की कढ़ी—लोबिया की दाल को भिगोकर पीठी पीस ले। इसके साथ गरम मसाला पीस ले। फिर दही और नमक छोड़कर खूब फेंटकर पकौड़ी तलकर, मूँग की दाल की कढ़ी की तरह इसको भी बना ले। किन्तु इसमें हींग और पंचफोरन का बघार दे। ऊपर से एक तोला अदरक या सोंठ पीसकर मिला दे।

बख्ते की कढ़ी—यह कढ़ी बहुत ही स्वादिष्ट बनती है। इसके बनाने के लिये चने के बख्तों का सत्तू अर्थात् जीरा मिला चने का सत्त एक सेर लेकर उसमें से आधे को डेढ़ सेर दही में घोलकर रख दे। और आधे में दही और जीरा छोड़कर पकौड़ी के लिए खूब फेंट ले। इसके बाद कड़ाही में घी गरम करके पकौड़ी तलकर निकाल ले। फिर बचे हुए घी में मेथी, हींग और राई का तड़का दे। इसके बाद हल्दी पीसकर और घोलकर छोड़ दे। जब हल्दी हो जाय तब उसमें छटाँक भर चने भिगो रखे। फिर उन्हें छोड़कर ढक दे। जब चने कुल गल जायँ तब उसमें घोला हुआ सत्तू और अन्दाज से नमक छोड़कर धीमी आँच पर पकाए। जब चने गलकर फट जायँ तब पकौड़ी छोड़ दे और चार-पाँच उबाल लाकर उतार ले।

चावल की कढ़ी—पहले चावलों को धोकर भिगो दे। फिर खट्टा दही लेकर उसमें दही के बराबर पानी मिलाकर पतला कर ले। फिर कड़ाही में घी या तेल गरम करके उसमें हींग का पञ्चफोरन और लाल मिर्च का तड़का देकर, दही को कपड़े से छानकर उसमें हल्दी घोलकर कड़ाही में छौंक दे। जब तीन चार उबाल आ जायँ तब उसमें चावलों को पानी से निकालकर छौंक दे और अन्दाज से नमक भी छोड़कर पकाए। जब चावल खूब गल जायँ और कढ़ी गाढ़ी हो जाय तब उतार ले।

सन्तरे की कढ़ी—पहले सन्तरे का रस निकाल ले पाँच सन्तरों के

रस में आधी छटाँक शक्कर, एक तोला अदरक, दो आना भर जीरा और वड़ी इलायची छोड़ दे। फिर सन्तरों के रस में तीनों मसालों को महीन पीसकर शक्कर मिला दे। इसके बाद पतीली में घी गरम करके दालचीनी और हींग का बघार देकर सन्तरे के रस को छौंक दे। दो उबाल आने पर उतार ले।

नोट—सन्तरे की कढ़ी की तरह फालसे की कढ़ी भी बनाई जाती है।

पके आम की कढ़ी—यह बहुत जायकेदार बनती है। इसके बनाने की विधि यह है कि पहले पके हुए आमों का रस निकाल कर रखे। दो सेर रस की कढ़ी बनाने के लिए डेढ़ पाव अच्छा बेसन लेकर आधा पाव तो आम के रस में घोलकर रख ले और पाव भर बेसन में पिसा नमक-जीरा मिलाकर पकौड़ियों के लिए फेंटकर तैयार करले। फिर तेल या घी गरम करके पकौड़ियाँ तल कर निकाल ले। इसके बाद बचे हुए तेल या घी में एक तोला राई, दो रत्ती हींग, एक तोला जीरा और लाल मिर्च का बघार देकर घुले हुए बेसन को छोड़ दे। फिर दो-तीन उबाल आ जाने के बाद नमक, दही और पकौड़ी छोड़-कर खूब पकाए। जब समझे कि कढ़ी खूब अच्छी तरह पक गई है तब उतार ले।

आँवले की कढ़ी—पहले आधा सेर हरे आँवलों को उबाल डाले। फिर ठंडा करके उनकी गुठली निकाल दे और उनको खूब हाथ से मसलकर आधा सेर बेसन में फेंटकर एक-सा कर दे। जब अच्छी तरह फिट जाय तब घी या तेल में आधे फिटे हुए बेसन की पकौड़ी तल ले और आधे को पानी में पतला घोलकर, कड़ाही के बचे हुए तेल में हींग, जीरा, राई लाल मिर्च का तड़का देकर घोले हुए बेसन को छौंक दे। फिर अन्दाज से नमक भी छोड़ दे। जब दो-तीन उबाल आ जायँ तब पकौड़ियों को छोड़कर खूब पकाकर उतार ले। इसमें दही नहीं छोड़ा जाता।

नोट—इसी प्रकार और विना दही के कच्चे आम की कढ़ी भी

बनाई जाती है। इसकी कढ़ी आँवले की कढ़ी से खाने में अधिक स्वादिष्ट होती है।

मुरार की कढ़ी—मुरार की फलियाँ और लेकर उनके बड़े-बड़े टुकड़े काट ले। फिर घी गरम करके उसमें हींग, जीरा, मेथी और मिर्च का तड़का देकर फलियों को छौंक दे। जब फलियाँ गल जायँ तब थोड़े से बेसन को दही में घोलकर उसी में छोड़ दे और नमक हल्दी छोड़कर अच्छी तरह पका ले।

इमली की कढ़ी—कच्ची और पक्की दोनों ही तरह की इमली की कढ़ी बनाई जाती है। यदि कच्ची इमली की कढ़ी बनाना हो तो पहले इमली को पानी में उबाल ले और फिर हाथ से खूब मलकर कपड़े में छानकर उसका रस निकाल ले। फिर थोड़े से बेसन की पकौड़ी बनाकर रख ले और थोड़े बेसन को इमली के रस में घोलकर रखे। फिर कड़ाही में तेल छोड़ कर उसमें हींग, जीरा, राई, मेथी का बघार देकर घोले हुये बेसन को छौंक दे। फिर कई उबाल आने पर पकौड़ी छोड़ कर खूब अच्छी तरह पका ले। पकी इमली की कढ़ी बनाना हो तो पानी में भिगोकर और मसल कर उसका रसा निकाल ले। फिर ऊपर की विधि से कढ़ी बना डाले।

आलू, मटर और कोंहड़ौरी की कढ़ी— आलू पावभर, पावभर हरी मटर आधा सेर, उरद की बड़ियाँ पाव भर लेकर पहले आलू को छील कर टुकड़े कर ले। फिर आधी छटाँक घी कड़ाही में गरम करके उसमें हींग जीरे का बघार देकर मटर को छौंक दे और नमक छोड़कर, चला कर ढक दे। इसके बाद जब मटर गल जायँ तब उन्हें निकालकर ठंडा करले और सिल पर दो तोले धनियाँ, तीन माशे लौंग, छः माशे तेजपात और चार माशे काला जीरा—इन सब मसालों को मटर के साथ महीन पीस ले। फिर पतीली में तीन छटाँक घी छोड़कर उसमें हींग का बघार देकर पिसी हुई मटर छोड़कर धीमी आँच पर फिर भूने। जब मटर लाल हो जायँ तब उसी में

थोड़ा घी फिर छोड़कर वड़ियों के दो-तीन टुकड़े करके मटर के साथ ही भून ले। जब वड़ियाँ लाल हो जायँ तब आलू और आधा सेर खट्टा दही पानी में घोलकर छोड़ दे और साथ ही नमक छोड़कर खूब चला-चलाकर पकाए। जब कढ़ी गाढ़ी हो जाय तब उतार ले।

सहिजन की कढ़ी—बहुत मुलायम सहिजन की फली लेकर उनके छोटे-छोटे टुकड़े काट डाले। आधा सेर फलियों के लिए आधा सेर बेसन ले जिसमें से आधे बेसन की पकौड़ी तल डाले और आधे को सवा सेर मट्ठे में घोलकर रख ले। फिर कड़ाही में तेल गरम करके उसमें हींग का बघार देकर हल्दी, धनियाँ, गरम मसाला—इन सब को पीसकर उसमें छोड़ दे। जब मसाला पक जाय तब सहिजन की फलियों को छोड़कर भूने। बाद में घुला हुआ बेसन और अंदाज से नमक छोड़कर पकाए। जब फलियाँ गल जायँ तब पकौड़ी भी छोड़ दे और खूब पका कर उतार ले।

२. झोर बनाना

बेसन का झोर—यह भी कढ़ी की तरह बनता है। इसमें पकौड़ी नहीं छोड़ी जाती। यह सेर पीछे आठ सेर मट्ठे में पकाया जता है। इसके बनाने का यह नियम है कि जितना बेसन हो उससे अठगुने मट्ठे में उसे अच्छी तरह घोल ले। एक भी फुटकी न रहनी चाहिये। इसके बाद तेल या घी में छौंककर धीमी आँच पर पकाए और अन्दाज से नमक छोड़कर चालीस पैंतालिस उबाल आने पर उतार ले। बस झोर तैयार हो गया।

आम का झोर—पके आम का झोर बनाया जाता है। पहले पके हुये आमों को लेकर उनकी गुठली अलग निकाले और रस अलग अलग। फिर गुठलियों को धोकर रखे और कड़ाही में घी गरम करके उसमें गरम मसाला भूनकर गुठलियों को छौंक दे। फिर गुठलियों का दस गुना पानी डालकर उसका खूब पकाये। जब इसमें भी झोर के बराबर उबाल आ जाय तब नमक और गुठलियों का

आठवाँ भाग मट्ठा या दही छोड़ कर पकाए और चार छः उबाल आने पर उतार ले।

३. दलिया बनाना

दलिया भी भिन्न-भिन्न अनाजों का बनाया जाता है। यह दो प्रकार का बनाया जाता है—एक तो नमकीन, दूसरा मीठा। इसके अलावा सादा दलिया भी बनाया जाता है अन्तर केवल इतना है कि नमक या मीठा नहीं छोड़ा जाता। दाल तरकारी के साथ खाया जाता है। कहीं-कहीं बहुत से लोग मीठे दलिए को *दलिया* कहते हैं और नमकीन को *महेरी* कहते हैं।

दलिया बहुत गुणकारी और खाने में स्वादिष्ट होता है। कमजोर आदमियों के लिए बहुत फायदेमन्द होता है और शीघ्र ही पचता है।[१]

अब यहाँ पर कुछ अनाजों के दलिए बनाने की विधियाँ लिखी जाती हैं:—

गेहूँ का मीठा दलिया—यह दो प्रकार से दला जाता है। पहले गेहूँ को खूब साफ कर ले। फिर दरेती में दल कर तीन-तीन चार-चार टुकड़े कर ले। दूसरे इस प्रकार बनाया जाता है कि पहले गेहूँ को पानी में भिगो दे और फिर धोकर धूप में फैला दे। इसके बाद भाड़ में भुनवाकर दल डाले। इसके बनाने की विधि इस प्रकार है—

[अ] पहले दलिए को घी में भून ले। एक सेर दलिए के भूनने के लिए पाव भर घी होना चाहिये हल्की-हल्की आँच पर भूने। जब भुनते-भुनते लाली आने लगे तब सेर पीछे चार सेर दूध और पाव भर शक्कर छोड़कर साधारण आँच पर पकाये। दूध छोड़ने के बाद यह ध्यान रखे कि दलिये को तब तक चलावे जब तक वह गाढ़ा न हो जाय। फिर गाढ़ा हो जाने पर उतार ले।

---

[१] गेहूँ और जौ का दलिया सभी दलियों से अच्छा होता है। जो लोग पाचक भोजन करना चाहते हैं वे गेहूँ जौ के दलिए का सेवन करते हैं।

[ब] पानी द्वारा मीठा दलिया इस प्रकार बनाया जाता है कि पहले ऊपर की विधि से और उसी अन्दाज से भूनकर तैयार कर ले। फिर पानी छोड़कर उस प्रकार पकाये। जब गाढ़ा हो जाय तब थाली में डालकर ठडा कर ले। जब ठंडा होकर थाली में जम जाय तब चाकू से बरफी-सी काट कर खाए।

[स] यदि गेहूँ का दलिया बहुत स्वादिष्ट बनाकर खाना हो तो इस प्रकार बनाए। पहले गेहूँ को भुनवाकर दल ले। फिर पाव भर घी में दलिए को भून डाले। इसके बाद ढाई सेर दूध में पकावे। जब गाढ़ा हो जाय तब फिर आधा सेर दूध में दो माशे केशर पीसकर उसमें छोड़ दे। फिर डेढ़ पाव चीनी छोड़ दे और छोटी इलायची के थोड़े से दाने कुचलकर छोड़ दे। फिर गाढ़ा हो जाने पर थाली में ठंडा करके खाए। यह ध्यान रहे कि शक्कर सब के अंत में छोड़े। फिर तुरन्त थाली में निकाल ले।

गेहूँ का नमकीन दलिया [अ] गेहूँ को भुनवा कर दल डाले। फिर आधा सेर दलिया आधी छटाँक घी में भूने। फिर सवा सेर मठ्ठा छोड़कर धीमी आँच पर पकाए। जब उबाल आए तब उसमें तीन माशे सफेद जीरा[१] तीन माशे काली मिर्च, अंदाज से नमक छोड़कर मिला दे और फिर ढक दे! जब दुबारा फिर उबाल आए तब उसको बार-बार चलाता जाय। और जब देखे कि दलिया अच्छी तरह गल गया है तब उतार ले।

[ब] एक सेर गेहूँ का दलिया लेकर छटाँक भर घी में भून ले। फिर उसे थाली में निकालकर ठंडा करे। जब दलिया ठंडा हो जाय तब उसे पानी में पतला-पतला घोल ले। इसके बाद कड़ाही में एक छटाँक घी छोड़कर और कुचले हुए जीरे का बघार देकर दलिया पानी समेत छोड़

---

[१]यदि इच्छा हो तो जीरा संग न छोड़कर, ऊपर से भुना हुआ जीरा पीसकर मिला ले।

दे। साथ ही नमक भी छोड़ दे और फिर बराबर चलाता रहे। गाढ़ा हो जाने पर ठंडा करके भोजन करे।

जौ का दलिया—इसे बनाने के लिए पहले जौ को धोकर ओखली में खूब कूट ले और उसकी मींगी निकालकर धूप में सुखा ले। फिर उसकी भूसी अलग करके दरेतो में गेहूँ की तरह दल डाले। इसके बाद पतोली में थोड़ा घी छोड़कर गरम करे और दलिये को भून ले। जब दलिया भुन जाय तब चूल्हे से उतार ले और पाव पीछे एक सेर दूध छोड़कर चला दे। दलिया में गुलठी न रहनी चाहिये। फिर उसी में आध पाव शक्कर छोड़कर चूल्हे पर पकाए और गाढ़ा हो जाने पर उतार ले।

बाजरे का मीठा दलिया—इसे बनाने के लिए पहले एक सेर दलिया पीछे एक सेर शक्कर, तीन सेर दूध, एक छटाँक किशमिश, आधी छटाँक बादाम, छः माशे जीरा, एक तोला छोटी इलायची लेकर रख ले। फिर बाजरे को ओखली में कूटकर मींगी निकाल ले और दल डाले। फिर सेर पीछे डेढ़ पाव घी गरम करके बाजरे को धीमी आँच पर भूनकर लाल करे। फिर भुन जाने पर दूध और शक्कर छोड़कर चलाता जाय। जब गाढ़ा हो जाय तब उसमें किशमिश और बादाम कतरकर तथा जीरा और इलायची कुचलकर मिला दे और तब थाली में उँड़ेलकर ठंडा करे। ठंडा होने पर उसकी बरफी सी काट ले। बाजरे का दलिया बलवर्द्धक दस्तावर और भूख को बढ़ाने वाला होता है।

बाजरे का नमकीन दलिया [अ]—पहले बाजरे को कूट और छाँटकर दलिया दल ले। फिर घी में भूनकर अधिक पानी में नीचे उतार कर घोल ले। फिर कड़ाही में थोड़ा घी छोड़कर घुला हुआ दलिया भी छोड़ दे और साथ ही नमक छोड़कर गाढ़ा, गाढा पका ले।

[ब]—बाजरे का नमकीन दलिया बनाने की विशेष विधि यह है कि पहले बाजरे को छाँट और सुखाकर चाहे दल ले, चाहे समूचे ही

रखे। इसके बाद घी में भून ले। जब लाल हो जाय तब उसमें मट्ठा और नमक छोड़कर पकाए। बाजरे से मट्ठा चौगुना छोड़े और नमक सेर पीछे तीन तोले छोड़कर धीमी आँच पर पकाए, किन्तु बराबर चलाता जाय। जब गाढ़ा हो जाय तब चूल्हे से उतारकर, जीरा भून और पीसकर उसमें मिला दे।

मकई का मीठा दलिया—मकई को पहले दरेती में दल डाले और फिर घी में भूनकर दूध या पानी में मीठा छोड़कर गाढ़ा-गाढ़ा पकाले। इसमें पानी बहुत न छोड़े, क्योंकि यह जल्दी गलता है। इसका दलिया शीघ्र ही पचता है और मूत्र अधिक लाता है। इसी तरह ज्वार का दलिया भी बनाया जाता है।

मकई का नमकीन दलिया—यदि नमकीन बनाना हो तो नमक, मट्ठा और जीरा छोड़कर पका ले।

अन्य दलिए—सावाँ, कोदों, ककुनी और रामदाना आदि का दलिया इस प्रकार बनाया जाता है कि इनको पानी का छींटा दे देकर खूब कूटे। इनमें कुटाई अधिक पड़ती है। फिर मींगी निकालकर घी में भूने और दूध शक्कर छोड़कर पकाए। उबाल आने पर किशमिश काली मिर्च और छोटी इलायची के दाने कुचलकर छोड़ दे। जब गाढ़ा हो जाय तब उतारकर खाए।

आठवाँ अध्याय

पूड़ी, कचौड़ी तथा परावठा बनाने की विधि

१. पूड़ी बनाना

पूड़ी कई तरह की बनाई जाती है, जैसे—सादी पूड़ी, नमकीन पूड़ी, मीठी पूड़ी, खस्ता पूड़ी, लुचुई पूड़ी इत्यादि। सादी पूड़ी बनाने में सेर-पसेरी घी खर्च होता है, परन्तु दूसरी तरह की पूड़ी बनाने में अधिक खर्च होता है। सब तरह की पूड़ी बनाने की विधियाँ नीचे लिखी जाती हैं।

सादी पूड़ी—सभी प्रकार की पूड़ियों के बनाने के लिए आटा कड़ा साना जाता है क्योंकि जितना ही आटा कड़ा होगा उतनी ही पूड़ी अच्छी बनेगी। खूब कड़ा आटा सानकर जितनी बड़ी पूड़ी पसन्द हो उतनी बड़ी बेलकर घी या तेल में सेंक ले।

मोयनदार पूड़ी—पहले सेर पीछे आटे में एक छटाँक घी छोड़कर आटे को खूब मसले। इसके बाद दो या एक बार में अंदाज से पानी छोड़कर खूब आटे को सान ले। फिर छोटी-छोटी पूड़ी बेल कर घी में सेंक ले। किन्तु सेंकते समय यह ध्यान रखे कि इसमें आँच धीमी रहे और धीरे-धीरे सेंके नहीं तो टूट जाने का डर है।

मीठी पूड़ी—यह शक्कर या गुड़ से बनाई जाती है। इसके बनाने की विधि यह है कि सेर भर आटे में एक छटाँक घी का मोयन देकर गुड़ के शरबत से कड़ा-कड़ा साने। गुड़ सेर पीछे पाव भर लेना चाहिये। जब आटा खूब सन जाय तब उसमें एक तोला सौंफ मिला दे और फिर पूड़ी बेल कर धीमी आँच पर सेंक ले।

खस्ता पूड़ी—यह मैदे की बनती है। इसके बनाने के लिए सेर भर

मैदे में पाव भर घी का मोयन दे कर उसमें थोड़ा सा नमक या दही का पानी छोड़ कर मसल ले। फिर अन्दाज़ से पानी छोड़ कर कड़ा सान ले और फिर कड़ाही में घी गरम करके उसमें पूड़ी बेल कर छोड़ दे। इसके बाद इनको सेंकते समय करछुल या झरने से दबा कर सेंक ले।

मैदा सानते समय 'बाइकार्बोनेट आफ सोडा' भी छोड़ा जाता है। सेर पीछे आधा तोला छोड़ना चाहिये। सोडा छोड़ना या न छोड़ना अपनी इच्छा पर है। सोडा छोड़ने से खस्ता पूड़ी मुलायम और बहुत जल्दी पचने वाली बनेगी।

नमकीन खस्ता—पूड़ी बनाना हो तो पहले सवा सेर आटे में पाँच छटाँक घी, दो तोले नमक, छः माशे अजवाइन के हिसाब से छोड़कर आटे को खूब मसले। फिर दूध या पानी से कड़ा सान कर पतली-पतली पूड़ी बेल कर सेंक ले।

लुचुई पूड़ी—सादी पूड़ी की तरह यह भी बिना मोयन के मैदे की बनाई जाती है; परन्तु यह बहुत पतली और बड़ी बेली जाती है।

नागौरी पूड़ी—पाँच सेर मैदे में डेढ़ छटाँक घी और डेढ़ छटाँक नमक छोड़ कर खूब मसल ले। फिर थोड़ा सा दही का पानी छोड़ कर कड़ा आटा सान ले। इसके बाद एक तोला अजवाइन आटे में मिला कर छोटी-छोटी पूड़ी बना कर घी में धीमी आँच पर सेंक ले।

राधावल्लभी पूड़ी—एक सेर मैदा में एक छटाँक घी का मोयन देकर पानी से आटे को कड़ा सान ले। फिर मटर की दाल की पीठी घी में भूनकर लोई में भर-भर कर बेल ले। यह पूड़ी बड़ी-बड़ी थाली के बराबर बेली जाती है। इसके बाद कड़ाही में खुला-खुला घी छोड़-कर एक-एक करके सेंक ले।

मसाला भरी मीठी पूड़ी—एक सेर मैदे की पूड़ी बनाने के लिये पहले पाव भर मिश्री, एक छटाँक बादाम, दो माशे लौंग, एक तोला बड़ी इलायची, एक तोला काली मिर्च, दो माशे जावित्री—

इन सबको एक में महीन पीस ले। फिर मैदे में छटाँक भर घी का मोयन देकर थोड़ा-सा दही का पानी मिलाकर पानी या दूध से उस को मुलायम साने। इसके बाद लोई बनाकर, पिसा हुआ मसाला भरे। मसाले को घी में सानकर भरे। फिर धीरे-धीरे बेलकर धीमी आँच पर सेंक ले।

२. कचौड़ी बनाना

कचौड़ी दो तरह से बनाई जाती है। एक तो बेलकर दूसरे हाथ से बहुत-सी चीजों की पीठो भरकर कचोड़ी बनाई जाती है।

उड़द की कचौड़ी—उड़द की दाल को पहले भिगो दे। फिर दो तीन घंटे के बाद धोकर उसका पानो निचोड़ने के लिए थालो में रख दे। अब सेर भर आटे में छटाँक भर घी का मोयन देकर आटे को मसले। फिर दो तोले नमक मिलाकर पानी छोड़कर कड़ा सान ले। इसके बाद पानी हाथ में लगा-लगाकर खूब मुक्की दे देकर आटे को मुलायम करे और फिर थाली में फैलाकर रख ले। अब दाल को पीस ले। फिर आधा सेर पीठी में आधी छटाँक धनियाँ, काली मिर्च छः माशे, बड़ी इलायची छः माशे, लौंग चार माशे, दालचीनी छः माशे, काला जीरा तीन माशे, सफेद जीरा छः माशे, सौंफ नौ माशे, हींग चार रत्ती और अदरक एक तोला—इस हिसाब से सब मसाले लेकर अदरक को छोड़ बाकी सब मसालों को घी में भून ले और महीन पीसकर पीठी में मिला ले। अदरक को कतरकर पीठी में मिला दे। हींग को भी मसाले के साथ न भूने। उसे पानी में घोलकर पीठी में मिला दे। अब पीठी को चाहे भूनकर लोई में भरे और चाहे कच्ची ही भरे यदि पीठी भूनकर भरना हो तो घी में खूब भूनकर लाल करे और हींग का घी में तड़का देकर पीठी छौंक दे। पानी में घोलकर न छोड़े। इसके बाद आटे को ठीक करके और फिर लोई बनाकर उसमें पीठी भरे। पीठी जितना आटा हो उतनी भरे। बाद में बेलकर या हाथ से बनाकर घी में दबा-दबाकर सेंक ले।

जिस प्रकार उरद की दाल की कचौड़ी बनाई जाती है उसी प्रकार मूँग और मोठ की भी कचौड़ी बनाई जाती है। जो मसाले उरद की पीठी में पड़ते हैं वही मसाले मूँग और मोठ की पीठी में भी मिलाए जाते हैं।

चने की कचौड़ी—१. चने की दाल लेकर तीन-चार घंटे के लिए भिगो दे। फिर कड़ाही में घी छोड़कर हींग-जीरे का बघर देकर चने की दाल को उसमें छौंककर भूने। फिर पिसा हुआ गरम मसाला छोड़कर भूने। साथ ही अन्दाज से नमक छोड़कर ढक दे। जब दाल गल जाय तब कड़ाही से निकालकर महीन पीस ले। फिर आटे में मोयन देकर पानी से सान ले और फिर उपर्युक्त कचौड़ियों की तरह पीठी भरकर सेंक ले।

२. आधा सेर चने की दाल लेकर उसे घी से मोय दे। फिर थोड़े से पानी में उबालकर और पानी से निकालकर अधकचरी पीस डाले। इसके बाद एक छटाँक घी कड़ाही में गरम करके उसमें हींग-जीरे का बघार देकर दाल छौंक कर भूने। जब दाल कुछ सुर्खी पर आजाय तब उसमें पाव भर मीठा दही छोड़कर खूब भूने। जब भूनते-भूनते दही सूख जाय तब अंदाज से नमक, चीनी लौंग चार-चार माशे और बड़ी इलायची और अदरक तीन तोले—इन सब को पीसकर छोड़ दे और अच्छी तरह से चलाकर उतार ले। अब आटे में मोयन देकर सान ले और फिर पीठी भरकर कचौड़ियाँ सेंक ले।

सत्तू की कचौड़ी—आधा सेर चने के सत्तू के लिए दो रत्ती हींग, एक तोला सफेद जीरा, छः माशे लाल मिर्च लेकर जीरा से घी में भून ले और फिर पीसकर सत्तू में मिला दे। फिर एक तोला पिसी खटाई और पाव भर घी भी उसमें मिलाकर खूब मसले। अब सत्तू को मीठे दही से सानकर तैयार करे। इसके बाद आटे में मोयन देकर ढीला-ढीला आटा साने और लोई बनाकर अंदाज से सत्तू लेकर उसमें भरे। फिर हाथ से या बेलकर धीरे-धीरे बेल ले। इसके बाद बहुत

धीमी आँच पर और धीरे-धीरे लाल-लाल सेंक कर निकाल ले।

आलू की कचौड़ी—आधा सेर बड़े आलू लेकर उबाल ले। फिर उन्हें छीलकर सिल पर पीसकर महीन कर ले। फिर कड़ाही में एक छटाँक घी गरम करके उसमें हींग-जीरे का बघार देकर पिसे हुए आलू छौंक दे। ऊपर से पिसा हुआ गरम मसाला भी छोड़ दे। फिर एक छटाँक पिसी हुई खटाई आलुओं में मिलाकर चूल्हे से कड़ाही उतार ले और फिर सेर भर आटे में एक छटाँक घी का मोयन देकर उसमें दो तोले पिसा नमक मिला दे। बाद में पानी से सानकर कचौड़ी के आटे की तरह तैयार कर ले। इसके बाद अन्य कचौड़ी की तरह इसकी कचौड़ी भी बना ले।

आलू मटर की कचौड़ी—पहले आलू छीलकर काट ले और मटर के दाने निकालकर—दोनों को घी में हींग, जीरा, मिर्च का बघार देकर छौंक दे। फिर गरम मसाला, खटाई और नमक छोड़कर ढक दे। जब आलू-मटर गल जायँ तब सिल पर पीस ले। फिर आलू की कचौड़ी की तरह इसे भी बना ले।

बथुआ की कचौड़ी—पहले बथुए के शाक को साफ करके पानी में उबाल डाले। जब उबल जाय तब उसका पानी निचोड़ दे और सिल पर उसे महीन पीस डाले। अब कड़ाही में आधा सेर पीछे आध पाव घी गरम करके हींग-जीरे और लाल मिर्च का बघार देकर शाक को छौंक दे। फिर भूनकर उसमें एक तोला पिसी खटाई छोड़कर चूल्हे से उतार कर किसी दूसरे बरतन में निकाल ले। इसके बाद आटा मोयन देकर और पानी से सान कर तैयार करे। फिर अन्य कचौड़ियों की तरह भरकर सेंक ले।

खस्ता कचौड़ी—यह मैदे की बनाई जाती है। इसके बनाने की विधि यह है कि पहले मैदे में सेर पीछे पाव भर घी का मोयन[1] देकर

---

[1] खस्ता कचौड़ी के मैदे में तिल का तेल का भी मोयन दिया जाता है, किन्तु जो स्वाद घी के मोयन देने से होता है वह तेल में नहीं होता।

पाव भर दूध से मैदे को सान डाले। इसके बाद थोड़ा दही का पानी लेकर उसमें मैदे को मुलायम करे। मैदा इतना मुलायम होना चाहिए जैसा कि हाथ की रोटी का आटा। जब आटा तैयार हो जाय तब उसके ऊपर एक कपड़ा गीला करके ढक दे। अब करीब पाव भर उरद की दाल की पीठी तैयार करे। अब उस पीठी में धनियाँ लाल मिर्च, गरम मसाला, अनारदाना, अदरक, खटाई—इन सब को पीसकर मिला दे। अब कड़ाही में छटाँक भर घी छोड़कर, हींग का तड़का देकर, पीठी को छौंककर भूने। जब पीठी लाल हो जाय तब किसी बरतन में निकाल ले। इसके बाद मैदे की लोई काटे। लोई छोटी अर्थात् दो-दो रुपए भर की होनी चाहिए और उसमें पीठी उसकी चौथाई भरना चाहिए। अब पीठी भरकर गदेली से दबादे और उसके बीच में अँगूठे से दबाकर एक गढ़ा-सा करदे। फिर कड़ाही में अधिक घी गरम करे। जब घी खूब पक जाय तब उसमें भरी हुई कचौड़ियों को छोड़ दे। कड़ाही में जितनी आ सकें उतनी एक बार छोड़े। फिर धीमी-धीमी आँच पर लाल-लाल कचौड़ियाँ सेंक ले।

यदि मूँग की दाल की खस्ता-कचौड़ी बनाना हो तो इसी विधि से उसे भी बनाले।

३. परावठे बनाना

परावठे भी कई तरह के बनाए जाते हैं, जैसे-सादे, खस्ता, भरवां, मीठे आदि। इन सब के बनाने की विधियाँ नीचे लिखी जाती हैं:—

सादा परावठा—इसके बनाने की साधारण विधि तो सभी जानते हैं, इसलिये यहाँ इसकी विशेष विधि लिखी जाती है।

(१) अच्छा गेहूँ का आटा लेकर उसे दही के पानी से सान डाले। अब बड़ी लोई काटकर और परथन लगाकर उसे बेल ले। फिर बेली हुई रोटी पर अच्छी तरह घी चुपड़कर लम्बाई से लपेट डाले। फिर

लपेटी हुई लम्बी पोली को चारों अँगुलियों से दबा-दबाकर चपटा करता जाय और उस पर घी फिर चुपड़ दे। बाद में उसको गेड़ूरी की तरह गोल लपेट कर, परथन द्वारा गोल परावठा बेल ले। इसके बाद तवा गरम करे। जब तवा हो जाय तब उस परावठे के एक तरफ घी चुपड़कर तवे पर छोड़ दे। पाँच-सात मिनट के बाद परावठे को पलट कर दूसरी ओर घी चुपड़े। इस तरह दो-तीन बार उलटे और घी चुपड़ दे। जब परावठा सिककर लाल हो जाय तब तवे से उतार-कर गरम-गरम खाए। इसी तरह सब आटे के परावठे बना ले।

(२) गेहूँ के सेर भर आटे में एक छटाँक घी का मोयन देकर पानी से कड़ा-कड़ा सानकर कुछ देर के लिए रख दे। इसके बाद फिर पानी के छींटे दे-देकर आटे को गूँधकर मुलायम करे। जब आटा हाथ की रोटी बनाने के आटे की तरह हो जाय तब उसे एक ओर रख ले। अब चूल्हे पर तवा गरम होने को चढ़ा दे और एक छटाँक घी गरम करके एक कटोरी में रख ले। अब लोई काटकर परथन के सहारे उसका चकवा बनाए और थोड़ा-सा घी उस पर चुपड़कर उसको चौपरत कर ले। फिर उसे परथन के सहारे धीरे-धीरे बेलकर बढ़ा ले। इसके बाद तवे पर थोड़ा सा घी चुपड़कर परावठे को छोड़ दे। चार-पाँच मिनट के बाद परावठे को पलटकर घी चुपड़े। जब एक ओर कुछ सिंक जाय तब दूसरी ओर भी घी चुपड़े। बाद में उलट-पलटकर लाल-लाल सेंक ले। परावठा सेंकते समय यह ध्यान रहे कि चूल्हे में आँच एक सी और मंद होनी चाहिए। जब परावठा सिंक जाय तब उसकी सिकन तोड़कर किसी बरतन में में रख ले। इसी तरह सब बना ले। यह ध्यान रहे कि परावठों में घी बहुत कम चुपड़े। सेर पीछे एक छटाँक घी के अंदाज से लगाना चाहिए।

खस्ता परावठा—१. गेहूँ के एक सेर आटे में छटाँक घी का मोयन देकर दूध से कड़ा सानकर थोड़ी देर के लिए छोड़ दे। बाद में दूध का छींटा दे-देकर आटे का गूँधे और खूब मुलायम कर दे। अब

हल्की-हल्की लोई बनाकर जरा हाथ से बढ़ाकर उसमें घी चुपड़े और उसको दो परत कर ले। फिर उस पर घी चुपड़ कर फिर दोहरा दे। अब परथन लगा कर चकले पर धीरे-धीरे बेल ले। फिर तवा गरम करके ऊपर की विधि से परावठा सेंक ले।। इन परावठों को जितनी बार तवे पर पलटे उतनी ही बार थोड़ा-थोड़ा घी चुपड़ता जाय।

२. आधा सेर गेहूँ का आटा, घुइयाँ एक सेर, एक तोला जीरा, एक तोला अजवाइन, छः माशे कलौंजी और अन्दाज से नमक लेकर पहले घुइयाँ को उबालकर छील डाले। इसके बाद एक पीतल की चलनी को लेकर उसे उल्टा करे और उस पर उबाली हुई घुइयाँ को दबा-दबाकर महीन कर ले। अब आटे में घुइयाँ को मिलाकर खूब मसलकर गूँधे। जब तक आटा और घुइयाँ एक न हो जायँ तब तक गूँधता जाय। इसके बाद उसमें जीरा, अजवाइन, कलौंजी और नमक पीसकर मिला दे। बाद में अंदाज से लोई काटकर बेल ले और घी लगाकर फिर चौपरत करके बेल ले। इसके बाद धीमी आँच में खस्ता परावठों की तरह घी लगा-लगाकर लाल-लाल सेंक ले। यह परावठे बहुत ही खस्ता बनते हैं, इसलिए इनको सेकते समय बड़ी होशियारी से पलटना चाहिए जिससे टूटने न पावे।

भरवाँ परावठे—जैसे कितनी ही चीजों की पीठी भरकर कचौड़ियाँ बनाई जाती हैं वैसे ही परावठे भी कई चीजों के भरवाँ बनाए जाते हैं। इनके बनाने की विधियाँ नीचे लिखी जाती हैं।

आलू के भरवाँ परावठे—बनाने के लिए पहले आलुओं को धोकर उबाल डाले। बाद में छीलकर सिल पर पीस ले। अब पिसे हुए आलुओं में धनियाँ, लाल मिर्च, गर्म मसाले, अमचुर, हींग और नमक—सब चीजें अन्दाज से लेकर पीस ले और मिला दे। अब नरम आटा गूँधकर लोई काटे। फिर उसमें अंदाज से पीठी भरकर बेल ले और परावठे की तरह घी चुपड़-चुपड़कर धीमी आँच पर सेंक ले।

मूली के भरवाँ परावठे—इन्हें बनाना हो तो मोटी-मोटी मूली

लेकर खूब धोले। फिर कद्दूकश में कसकर उसका पानी निचोड़ दे। बाद में कड़ाही में घी गरम करके उसमें हींग का बघार देकर मूली छौंक दे और फिर नमक, गरम मसाले, धनियाँ और खटाई छोड़कर ढक दे। जब मूली कुछ सीझ जाय तब उसे भून डाले और बाद में आलू के भरवाँ परावठों की तरह मूली भरकर परावठे सेंक ले।

चने के *भरवाँ परावठे*—पहले चने की दाल को दो घंटे के लिये पानी में भिगो दे। बाद में चाहे कच्ची पीस ले और चाहे हींग, जीरे, लाल मिर्च का बघार देकर, छौंककर पीस ले। फिर गरम मसाला और नमक मिलाकर आटे की लोई में भरकर बेल ले और घी लगाकर परावठे बना ले।

मूँग के भरवाँ परावठे (अ)—मूँग की भीगी दाल को सेर पीछे एक छटाँक घी गरम करके हींग, जीरा और लाल मिर्च का बघार देकर छौंक दे। साथ ही तीन तोले नमक भी छोड़कर ढक दे। जब दाल गल जाय तब उसमें एक तोला गरम मसाला और एक छटाँक पीसी खटाई छोड़कर चला दे और चूल्हे से उतार कर सिल पर पीस लें। फिर आटा सानकर कचौड़ी की तरह पीठी भरकर परावठे सेंक ले।

(ब) मूँग की भीगी दाल सिल पर पीसकर सेर पीछे छटाँक भर धनियाँ, आठ माशे लौंग, एक तोला बड़ी इलायची, आठ माशे दालचीनी, आठ माशे काली मिर्च, एक तोला तेजपात और दो रत्ती हींग—को घी में भूनकर पीस ले और फिर पीठी में मिलाकर रख दे जिससे मसालों की महक उसमें बस जाय। इसके बाद आटे में नमक मिला कर मुलायम सान ले और पीठी भर कर परावठे बना ले।

उरद के *भरवाँ परावठे*—उरद की दाल को भिगोकर उसका छिलका अलग कर दे। फिर उसे कच्चा ही पीस ले। अब जो मसाले मूँग की पीठी में मिलाए हैं वही मसाले इसमें भी पीसकर मिला दे। मसालों के साथ आधी छटाँक अदरक और पीस ले। यदि इच्छा हो तो मसालों को घी में भूनकर पीसे। अब चाहे मोयन देकर आटा

साने, चाहे विना मोयन के आटा सानकर तैयार करे। इसके बाद जब आटे की लोई में पीठी भरे तो जितनी पीठी भरता जाय उतने ही में नमक मिलाता जाय। बाद में बेलकर परावठे बनाले।

आलू के मीठे परावठे—बड़े-बड़े आलू लेकर उबाल डाले। फिर छील कर पीतल की चलनी में दबा-दबाकर महीन कर ले। फिर सेर आलू पीछे पावभर गुड़, छः माशे कुचली हुई बड़ी इलायची, छः माशे पिसी सोंठ और एक तोला आठ माशे नमक पिसा लेकर—सब को आलूओं में सान डाले। फिर आटा सानकर भरवाँ परावठे बना डाले।

चने के मीठे परावठे—चने की दाल को भिगो दे। फिर कड़ाही में घी गरम करके हींग-जीरे का बघार देकर चने की दाल को छौंक दे। ऊपर से सेर पीछे एक तोला आठ माशे नमक और पाव भर गुड़ छोड़कर ढक दे। अब आटा सानकर तैयार करे और दाल पीसकर, लोई में भरकर परावठे बेलकर सेंक ले।

नवाँ अध्याय

अचार, रायता तथा चटनी बनाने की विधि

१. अचार बनाना

अचार फल, तरकारियों अथवा मेवों आदि के बनाए जाते हैं। ये भिन्न-भिन्न प्रकार के बनाए जाते हैं, जैसे—तेल में, राई में, सिरके में, नीबू के रस में, तेल-पानी में, नमक में इत्यादि। कुछ चीजों के अचार दो तरह से बनाए जाते हैं, मीठे और नमकीन। विधियाँ इस प्रकार हैं :—

आम का नोनचा—यह दो प्रकार से बनाया जाता है। एक तो आम छीलकर और दूसरे बिना छीले। किन्तु छिले आमों का नोनचा अच्छा बनता है और देर तक रहता है। इसके बनाने की विधि यह है कि पहले आमों को छीलकर उनकी आठ-आठ फाँके करले और गुठली निकालकर फेंक दे। इसके बाद सेर भर आमों की छिली फाँकों में पाव भर नमक के हिसाब से छोड़कर साथ ही लाल मिर्च भी छोड़कर सौंद डाले और फिर अचार की हँड़िया में भरकर दस-बारह दिन तक धूप में रखे।

मसालेदार नोनचा—यह गदर आमों का अच्छा बनता है। इसलिए एक सौ आम लेकर उन्हें छील ले। फिर उसको पतली फाँक करके गुठली निकाल दे। इसके बाद नीचे लिखे मसालों को घी में भूनकर पीस डाले। नमक को भी सब भुने मसालों के साथ पीसे।

राई आध पाव, सोंठ एक छटाँक, मेथी आधी छटाँक, अजवाइन एक छटाँक, हींग छः माशे, काली मिर्च और पीपल एक-एक छटाँक जायफल एक तोला, लाल मिर्च आधी छटाँक, लौंग दो तोले, बड़ी

इलायची चार तोला, सफेद जीरा एक छटाँक, काला जीरा दो तोले, दालचीनी और सुहागा एक-एक तोला, धनियाँ आध पाव, सेंधा नमक आध पाव, खारी नमक और काला नमक एक-एक छटाँक, साँभर नमक एक छटाँक और हल्दी एक छटाँक। इसके बाद सब मसालों को आम में छोड़कर अच्छी तरह सौंदकर अचार के बरतन में भर दे और बन्द करके दस-बारह दिन तक धूप दिखाए।

आम का पनअचरा—१. यह अचार कई विधि से बनाया जाता है। इसके बनाने की विधि यह है कि गदरे आम; जो कहीं भी दागी न हों, छीलकर फाँकें काट ले और गुठली निकाल दे। फिर उन फाँकों को हल्का उबाल ले। इसके बाद थोड़ा-सा नमक पीसकर उन फाँकों में सौंदकर किसी बरतन में भर कर बन्द कर दे और फिर एक दिन धूप में रखे। दूसरे दिन आमों से जो पानी निकले उसे फेंक दे। फिर नमक, मिर्च, हल्दी पीसकर फाँकों में मिला दे और ऊपर से थोड़ा-सा सरसों का तेल सौंद ले। फिर बरतन में भरकर थोड़ा तेल और छोड़कर आठ-नौ दिनों तक धूप में रखे। रोज उसे हिला दिया करे। यह अचार एक महीने तक रह सकता है।

२. गदर आम जो कहीं भी दागी न हों छील और काटकर उबाल डाले। फिर सेर पीछे एक तोला हल्दी, एक तोला लाल मिर्च, दो तोले नमक और एक छटाँक राई ले। इसके बाद सबको एक में पीस डाले और पानी में घोलकर आमों में मिलाकर किसी बरतन में भर कर बन्द कर दे। फिर तीन-चार दिन तक धूप दिखाए। सब मसाले मिलाने के बाद ऊपर से एक छटाँक कड़वा तेल भी छोड़ दे। यह अचार अधिक-से-अधिक बीस रोज तक रह सकता है।

३. बिना दाग के आम लेकर छील डाले फिर उनकी इस प्रकार फाँकें करे कि नीचे से एक में जुड़ी रहें। फिर गुठली निकाल कर अलग कर दे। इसके बाद ढाई सेर आम में आधा पाव साँभर नमक पीसकर मिला दे और बरतन में भरकर ढक दे।

इसे दो दिन तक बराबर धूप में रखे। तीसरे दिन नीचे लिखे मसाले तैयार करे:—

अदरक डेढ़ छटाँक महीन कतरे। लाल मिर्च आधा सेर, सौंफ पाव भर, लौंग एक छटाँक, दालचीनी एक छटाँक और नमक सेर भर—इन सब को अदरक के अलावा एक में पीस ले इसके बाद पिसे मसाले में अदरक भी मिला दे। फिर उबले हुए आमों का पानी निकाल कर उनको जरा हवा में फैला दे जिससे उनका पानी मर जाय। बाद में थोड़ा-थोड़ा मसाला आमों में भरकर डोरे से बांध दे। फिर चौड़े मुँह के अमृतबान या किसी मिट्टी के बरतन में उन आमों को बराबर से ऊपर नीचे रखे और पाव भर तेल भी छोड़ दे। फिर ऊपर से आमों के डूब जाने भर का सिरका छोड़कर बीस-पचीस दिन तक धूप में रखे। यह अचार बहुत दिनों तक टिकता है।

४. दो सेर गद्दर आम लेकर छील डाले और फिर फाँक करके हल्का उबाल डाले। इसके बाद दो तोले हल्दी, दो तोले लाल मिर्च, पाव भर राई और छटाँक नमक—सब को पानी में महीन पीसकर गाढ़ा-गाढ़ा उबले आमों में मिला दे। फिर अचार को बर-तन में भरकर इतना पानी छोड़ दे जो अचार से दो-डेढ़ अंगुल ऊँचा हो। फिर बन्द करके छः सात दिन तक धूप में रखे। यह अचार भी बीस-बाईस दिन से अधिक नहीं रह सकता।

आम का तेल का अचार—अच्छे बड़े-बड़े आम तुड़वाकर उन्हें चौबीस घण्टे तक पानी में भिगो रखे। दूसरे दिन आमों की ढंपनी को काटकर सरौते से एक जुड़ी हुई चार-चार फाँके काटे। फिर सौ आम का अचार बनाने के लिए सवा पाव सौंफ, तीन छटाँक हल्दी पिसी हुई, धनियाँ पाव भर, राई पाव भर, लाल मिर्च पाव भर सरसों आध पाव और आमों का चौथाई नमक लेकर सब मसालों को नमक सहित एक में पीस डाले। फिर आमों में भर कर उनको बाँध दे। इसके बाद बरतन में आम खड़े-खड़े रखकर बन्द कर दे

और पाँच दिन तक धूप और ओस दिखाए। पाँच दिन के बाद कड़ुआ तेल आमों में छोड़ दे। तेल इतना छोड़े जिससे आम डूब जायं और सात-आठ अंगुल तक तेल ऊपर रहे। फिर तीन हफ्ते तक धूप में रखे। इस अचार में जितना अधिक तेल छोड़ा जाय उतना ही यह अधिक दिन तक रहेगा।

आम का मीठा अचार—१. गद्दर आम लेकर छीले और चार-चार फाँके करके उसमें आठ माशे नमक पीस कर मिला दे और तीन दिन धूप में रखे। उसके बाद आमों का पानी निकाल दे। तीन सेर गुड़ तोड़कर और आठ माशे नमक, छः माशे हल्दी और थोड़ी सी लाल मिर्च—सब को पीसकर गुड़-सहित आमों में मिलाकर बरतन में भर दे और पन्द्रह दिन तक धूप में रखे।

२. गद्दर आम दस सेर लेकर उन्हें छील कर चार-चार फाँके काट ले। इसके बाद पावभर सौंफ, छटाँक भर राई, दो छटाँक दोनों जीरे, आध पाव मेथी, एक छटाँक काली मिर्च, एक छटाँक धनियाँ, आध पाव हल्दी, और आमों का पांचवाँ हिस्सा नमक—इन सब को पीस ले फिर छः माशे हींग भी घी में भूनकर पीस ले। बाद में सब मसालों को आमों में मिलाकर हँड़िया या अमृतबान में भर कर पाँच दिन तक धूप दिखाए। पाँचवें दिन बीस सेर गुड़ की चाशनी बना कर आमों में छोड़ दे और पन्द्रह बीस रोज धूप में और रखे। बाद में खाना शुरू करे।

३ पाँच सेर आम छीलकर फाँके कर ले, फिर नीचे लिखे मसालों को घी में भूनकर अधकचरा कर लें—

सौंफ आध पाव, मेथी एक छटाँक, मँगरैल आध पाव, बड़ी इलायची तीन तोले, लौंग छः माशे, दालचीनी नौ माशे, काला-जीरा तीन तोले, सफेद जीरा आधी छटाँक, लाल मिर्च आध पाव, काली मिर्च आधी छटाँक, पीपर छः माशे, जायफल एक तोला, जावित्री छः माशे, सोंठ एक छटाँक और धनिएँ की गिरी आधी छटाँक। इन्हीं

भुने हुए मसालों के साथ आधा सेर सेंधा नमक भी अधकचरा पीस ले। इसके सब मसालों को आमों की फाकों में मिलाले। फिर छः माशे केशर को थोड़ी-सी चीनी छोड़कर पीसे और पिसी केशर और सात सेर चीनी भी आमों में मिला दे। बाद में अमृतबान में भरकर ऊपर से आधा सेर सिरका भी छोड़ दे और फिर बन्द करके बारह-तेरह रोज तक धूप में रखे।

नीबू का अचार—पचास नीबू लेकर एक दिन पानी में भीगने दे। फिर नीबू का चौथाई नमक लेकर रखे और नीबूओं के चार-चार टुकड़े करके चीनी या शीशे के बरतन में छोड़ दे और ऊपर से नमक छोड़ दे। फिर दस बारह दिन तक धूप में रखे और रोज हिला दिया करे।

नीबू का नोनचा—यह बड़ा ही स्वादिष्ट होता है। इसके बनाने की विधि यह है कि पचास नीबू लेकर दो घंटे के लिये पानी में भिगोकर नीचे लिखे मसाले तैयार करे।

धनिये की गिरी आधी छटाँक, सोंठ आधी छटाँक, पीपल आधी छटाँक, काली मिर्च आधी छटाँक, काला जीरा आधी छटाँक, सफेद जीरा दो तोले, बड़ी इलायची आधी छटाँक, सुहागा आधी छटाँक, हींग तीन मासे, इन सब को भूनकर रखे और आधा पाव सेंधा नमक, आधी छटाँक काला नमक, आधी छटाँक सांभर-नमक—इनको लेकर भूने और मसालों के साथ पीस ले। फिर नीबुओं को पोंछकर चार-चार फाँके काट कर किसी पत्थर के बरतन में रखकर सब मसाला फाँकों में मिलाकर चीनी या शीशे के बरतन में भरकर मुँह बाँध दे। बाद में दस-बारह दिन तक धूप में रखे। यह अचार टिकाऊ होता है।

समूचे नीबू का अचार—जितने नीबूओं का अचार छोड़ना हो उससे दूने नीबू लेकर उनमें से आधों को तो काँटे से गोद डाले और उन्हें चीनी या शीशे के बरतन में रख दे। फिर आधे नीबूओं का रस निचोड़ समूचे गोदे हुए नीबूओं में छोड़ दे। बाद में जितने नीबू

समूचे हों उनका चौथाई नमक तौलकर छोड़ दे। फिर एक महीने तक बराबर रोज एक बार हिला दिया करे। दूसरे महीने से खाना शुरू करे।

मसाला भरे नींबू—१. नीबू का अचार भर कर बनाया जाता है, वह अगर धूप में कभी-कभी रखा रहे और ठंडक से बचाया जाय तो कई वर्ष तक नहीं बिगड़ता। इसके बनाने की विधि इस प्रकार है कि एक सेर कागजी नीबू बड़े-बड़े लेकर दो घंटे के लिए पानी में भिगो दे। फिर पानी से निकालकर और कपड़े से पोंछकर एक में जुड़ी हुई चार-चार फाकें हर एक नीबू की कर डाले। फिर नीचे लिखे सब मसाले पीस कर नीबूओं में भरकर और डोरे से कस-कस कर बाँध दे—

सेंधा नमक पाव भर, खारी नमक, सेकचा नमक और काला नमक एक-एक छटाँक, आध पाव धनियाँ, लौंग एक तोला, सफेद जीरा, सोंठ, मिर्च, पीपल, जवाखार एक-एक छटाँक, सुहागा एक तोला काला जीरा डेढ़ तोले।

जब सब नीबू भर चुके तब अमृतबान में उनको रखकर इतना नीबू का रस उसमें निचोड़ दे जिससे वे सब डूब जायँ। फिर दस-बारह दिन धूप दिखाकर बीस-बाईस दिन के बाद खाना शुरू करे। छठे महीने नीबू का रस और निचोड़ देना चाहिये जिससे नीबू सूखने न पावे।

२. दो सौ अच्छे रसीले नीबू लेकर उनमें से सौ को तो भरने के लिये काटे। फिर ऊपर बताया हुआ मसाला उसी विधि से भर कर डोरे से बाँध दे। बाद में पचीस नीबुओं की तौल का नमक ले और सौ नीबुओं का रस निकाल कर, नीबुओं को एक मिट्टी की हाँड़ी के बराबर से रखकर नमक और रस छोड़ दे। बाद में चूल्हे पर चढ़ाकर एक उबाल लाए। बाद में चूल्हे की आग तो सब बुझा दे, किन्तु हाँड़ी को चूल्हे पर रखा रहने दे। दूसरे दिन हाँड़ी को उतार ले और नीबुओं को अमृतबान में भर कर रख ले। यह तीसरे दिन से ही

खाया जा सकता है। इस अचार को यदि बराबर धूप दिखाई जाय और नीबू का रस भी छोड़ता जाय तो यह खराब नहीं हो सकता।

नीबू का मीठा अचार—एक सौ नीबूओं का मीठा अचार बनाने के लिए पहले सब नीबुओं को तौल डाले। फिर सब का तिहाई नमक और गुड़ लेकर रख ले। अब नीबुओं को पानी में डाल दे और एक-एक नीबू लेकर झामे से रगड़ डाले जिससे उनका छिलका उतर जाय इसके बाद नीबुओं को काँटे से गोद कर नमक पीसकर मिला दे। फिर चार दिन धूप में रखे। पाँचवे दिन उसमें गुड़ भी मिला दे। फिर एक तोला दोनों जीरे, तीन तोले काली मिर्च, दो तोले मेथी और एक छटाँक सौंफ घी में भूनकर पीस डाले। फिर नीबू में छोड़ दे। पन्द्रह-बीस दिन के बाद खाना शुरू करे।

नीबू का तेल में अचार—नीबू को झामें से छील कर और गोद कर रखे। अब जितने गिनती में नीबू हैं उतने ही तोले नमक और डेढ़ तोला तेल एक नीबू पीछे इकट्ठा करे फिर नीबू में नमक मिलाकर एक दिन धूप में रखे। दूसरे दिन तेल छोड़ दे। फिर धूप रोज दिखाए। एक महीने में यह अचार खाने योग्य होगा। यदि इसको कई वर्ष तक रखना हो तो छठे महीने इसका तेल बदल दिया करे।

अदरक का अचार—१. आधा सेर अदरक और एक सेर हरे मिर्च लेकर पहले अदरक को छीलकर मोटे-मोटे टुकड़े काटे। फिर मिर्चों के चार-चार टुकड़े काट ले। इसके बाद छः तोले नमक, आध पाव राई, छः माशे हल्दी और चार रत्ती हींग पीसकर मिर्च-अदरक दोनों में मिलाकर बरतन में रख दे और दस-ग्यारह दिन तक धूप में रखे।

२. एक सेर अदरक का अचार बनाने के लिए पहले निम्नलिखित मसालों को तैयार करे—

एक तोला सफेद जीरा, सवा तोले काला जीरा, दो तोले अजवाइन, छः माशे लौंग, चार माशे बड़ी इलायची, एक तोला काली मिर्च

दो रत्ती हींग—इन सब को घी में भूने, फिर अदरक को छीलकर कद्दूकश में कस ले। फिर चार माशे काला नमक और दो तोले सेंधा नमक अदरक में पीसकर मिला दे और अमृतबान में रखकर डेढ़ पाव नीबू का रस ऊपर से निचोड़ दे। साथ ही भुने मसाले भी पीसकर छोड़ दे। फिर अमृतबान को अच्छी तरह से ढक दे जिससे उसके अन्दर हवा[१] न जाने पावे। फिर धूप में दस-बारह रोज तक रखे। दूसरे-तीसरे दिन हिला दिया करे। यदि नीबू का रस न हो तो सिरके अथवा जामुन का सिरका छोड़ दे।

जिस अचार को सिरके अथवा नीबू के रस में बनावे उसे शीशे या चीनी के ही बरतन में रखना चाहिये, क्योंकि ये बरतन रस को नहीं चूसते।

आमड़े का अचार—१. पहले आमड़ों को चाकू से छीलकर और काट कर कुचल डाले। इसके बाद सेर पीछे दो माशे पिसा नमक मिला कर थोड़ी देर के लिए ढक कर रखदे। बाद में पानी से धोकर उसमें एक तोला सौंफ, चार माशे बड़ी इलायची, छः माशे मँगरैल, दो माशे काला जीरा, छः माशे सफेद जीरा और डेढ़ माशे दालचीनी—इन सब को भूनकर पीस ले और मिला ले ऊपर से दो तोला नमक भी पीस कर मिला दे। फिर बरतन में भरकर बंद करके हिला दे। इसके बाद आध पाव नींबू का रस और सवा सेर शक्कर छोड़ कर आठ दिन तक धूप में रखे।

२. दो सेर आमड़ा लेकर पानी में भिगो दे। फिर एक छटाँक सौंफ, एक छटाँक मँगरैल, आधी छटाँक मेथी, एक छटाँक धनियाँ—इन सब को कड़ाही में भून कर पीस ले और एक छटाँक हल्दी, एक छटाँक लाल मिर्च, तीन छटाँक नमक और एक छटाँक बनारसी राई—

---

[१] हवा लगने से अचार के बिगड़ने का डर रहता है इसलिए बरतन मुँह पर ढकना ढक कर कपड़े से कसकर बाँध देना चाहिए।

इन सब को पीस करके भुने हुए पिसे मसालों में मिला ले। फिर कड़वे तेल में सान कर आमड़ों की फांकों में लगावे और बरतन में भर कर दो दिन धूप में रखे। बाद में दो-दो फांकों को मिला कर पतली-पतली सींकों से गोद दे। फिर किसी हँड़ियाँ में भरकर रख ले।

आमड़े का नोनचा—आमड़ों को छील कुचलकर सेर पीछे चार तोले नमक, और छः माशे हल्दी पीसकर मिलादे। फिर हँड़िया में भरकर तीन दिन तक धूप में रखे। बाद में दो रत्ती हींग, एक तोला लाल मिर्च पीसकर अचार में छोड़ दे और ऊपर से आध पाव नीबू का रस निचोड़ दे। बाद में आठ दिन तक धूप में रखने के बाद खाने के काम में लावे।

करौंदे का अचार—करौंदे को दो घंटे तक पानी में भीगने दे। इसके बाद दो-दो टुकड़े करके बीज निकाल दे। फिर आमड़े के अचार का मसाला छोड़कर उसी विधि से इसका भी अचार बना ले।

नारंगी का अचार—यह नीबू की ही भाँति बनाया जाता है। चाहे मसालेदार बनावे, चाहे मीठा, नोनचा अथवा तेल का बनाले। नारंगी का अचार बनाने के लिए छोटी-छोटी खट्टी नारङ्गी लेनी चाहिए।

कटहल का अचार—कच्चा कटहल लेकर छील डाले फिर बड़े-बड़े टुकड़े करके दस-पन्द्रह मिनट के लिए पानी में भिगो दे। फिर उन टुकड़ों को पानी से निकाल कर हलका जोश देकर उबाल डाले। बाद में ठंडा करके निचोड़ ले और फिर धूप में सुखा ले। दो घंटे तक सूखने के बाद कटहल में पाँच सेर पीछे पाव भर सेंधा नमक महीन पीस कर मिला दे और अमृतबान में भरदे। फिर तीन रोज़ तक धूप में रखे। चौथे दिन नीचे लिखे मसाले तैयार करे :—

पाव भर राई, आध पाव सौंफ, पाव भर हल्दी, पाव भर लाल मिर्च और आध पाव काला जीरा—इन सब को पीस कर कटहल में मिला दे और तीन-चार दिन फिर धूप दिखाए। चौथे दिन उसमें

कड़वा तेल भरदे। तेल इतना भरे जो कटहल से कुछ ऊपर रहे। फिर पन्द्रह दिन बराबर धूप में रखे। यदि इस अचार में तेल की कमी न होगी और धूप कभी-कभी दिखाई जायगी तो यह डेढ़-दो वर्ष तक खराब नहीं हो सकता।

लसोड़े का अचार—एक सेर लसोड़ा लेकर चार सेर पानी में भिगो कर धूप में दस-ग्यारह दिन तक रखा रहने दे। बाद में पानी में धो डाले। भिगोने से यदि खट्टा न हुआ हो तो और दो-चार दिन भीगने दे। फिर दो तोला हल्दी, तीन छटाँक नमक, एक छटाँक राई, और लाल मिर्च—इन सब को पीसकर उसमें मिला दे। बाद में हँड़ियाँ में भर दे। ऊपर से तेल भरकर ढक दे।

आम की कलौंजी—यह अचार एक सप्ताह से अधिक नहीं रह सकता। यह जल्दी तैयार भी हो जाता है। आम की कलौंजी बनाने के लिए पचास कच्चे आम लेकर लम्बे-लम्बे कतरे काट डाले। फिर सवा सेर नमक, आध पाव कलौंजी (मँगरैल) आधा सेर मेथी, पाव भर धनियाँ, आध पाव लाल मिर्च और आध पाव हल्दी लेकर केवल हल्दी और मेथी को भून ले। फिर मेथी को बाकी सब मसालों के साथ महीन पीस ले और हल्दी को अलग पीसे। इसके बाद कड़ाही में थोड़ा सा तेल गरम करके दो रत्ती हींग और आधो छटाँक जीरे का तड़का देकर आम की फाकें छौंक दे। फिर हल्दी-नमक छोड़ कर अच्छी तरह चला दे। जब आम कुछ गलने लगे तब कड़ाही चूल्हे से उतर ले और बाकी सब मसालों को फाँकों में मिला ले। इसके बाद हँड़ियाँ में भर कर रख ले।

करेले का अचार—वह भी बड़ा स्वादिष्ट और टिकाऊ होता है। अचार बनाने के लिए हरे-हरे नरम छोटे-छोटे करेले ले। फिर छिलके को खुरच डाले। इसके बाद दस सेर करेले पीछे एक तोला हल्दी और डेढ़ तोला नमक पीसकर करेलों में रगड़कर रख ले। जिस बरतन में करेले रखे उसको एक तरफ ढाल कर रखे। अब नीचे लिखे

सब मसालों को पीस कर तैयार करे—

सेंधा नमक आधा पाव, साँभर नमक आधा सेर, काला नमक एक छटाँक, मिश्री दस तोले, जवाखार एक तोला, काली मिर्च एक छटाँक, पीपल दो तोले. आँवला चार तोले, जावित्री और शीतल चीनी एक-एक तोला, सौंफ छटाँक भर, कलौंजी चार तोले, धनियाँ मेथी एक-एक छटाँक, दालचीनी और बड़ी इलायची तीन तोले, सफेद जीरा और लौंग दो दो तोला, हींग, काला जीरा एक-एक तोला--इन सब मसालों में से मिश्री और नमक छोड़कर बाकी सब मसालों को तेल में भून डाले। फिर नमक, मिश्री और सब भुने मसाले लेकर एक में पीस डाले। अब करेलों से जो पानी निकला है उसे फेंककर उनको कई पानी से मल कर धो डाले। फिर कपड़े से अच्छी तरह पोंछ कर करेलों को बीच में से चीरकर और मसाले को नीबू के रस में सानकर उनमें भर दे और डोरे से बाँध दे। जब सब करेले मसाला भरकर, बँधकर तैयार हो जायँ तब अमृतबान अथवा अचार के बरतन में रख दे और ऊपर से सेर भर नीबू का रस निचोड़ कर और मुँह बाँधकर तीन दिन तक धूप में रखे। चौथे दिन खोलकर सरसों का तेल लेकर करेलों के ऊपर तक अच्छी तरह भरकर रख दे।

जमींकन्द का अचार—जमींकन्द को इमली के पत्तों के टुकड़े करके उबाल डाले। फिर ठंडा करके उसमें, राई, हल्दी, नमक और मिर्च पीस कर तेल में सान ले, साथ ही टुकड़ों को भी मिला ले। इसके बाद हँड़िया रखकर तीन-चार दिन तक धूप में रखे और खट्टा हो जाने पर खाना शुरू करे।

मीठे नीबू का अचार—मीठे नीबू लेकर उनके चार-चार फाँके काट ले। फिर सेर पीछे पाव भर अच्छा गुड़ और आध पाव नमक छोड़-कर किसी बरतन में भर दे। फिर बन्द करके रोज धूप दिखाये और अच्छी तरह हिला दिया करे। जब खूब मीठा हो जाय तब खाना शुरू करे। यह अचार टिकाऊ नहीं होता है।

किशमिश का अचार—एक सेर किशमिश का अचार बनाने के लिए चार सेर सिरका लेकर गरम करे। जब सिरका खौलने लगे तब उसमें किशमिश, पाव भर अदरक कतरी हुई और तीन छटाँक पिसा नमक छोड़कर पकाए। पकाते पकाते जब पतीली में एक सेर सिरका रह जाय तब उसमें एक छटाँक काली मिर्च, पाँच तोले दोनों जीरे और बड़ी इलायची के दाने एक छटाँक—इन सब को महीन पीस कर छोड़ दे और ठंडा हो जाने पर शीशे या मिट्टी के अमृतवान में भर दे।

छुहारे का अचार—सवा सेर छुहारे लेकर पहले उनको हल्का उबाल ले। फिर बीच में से काट कर उनकी गुठलियाँ इस प्रकार अलग करे कि उनकी फांकें अलग न हों, जुड़ी रहें। अब नीचे लिखे सब मसालों को तैयार करे—

पाव भर सोंठ, जीरे दोनों तीन तोले, काली मिर्च एक छटाँक और इलायची बड़ी छः माशे—इन सब को एक में पीस ले। फिर डेढ़ छटाँक अदरक लेकर महीन-महीन कतर ले। आध पाव अच्छा अमचुर सुखा अलग पीस ले। फिर इन सब मसालों को एक में मिला ले और साथ ही पाव भर किशमिश भी मिला ले।

इसके बाद छुहारों में ऊपर का मसाला भर कर डोरे से बाँध दे। फिर अमृतवान में भरकर आध पाव सेंधा नमक पीसकर और सेर भर अच्छी शकर भी छोड़ दे। फिर ऊपर से पाँच सेर सिरका उसी में छोड़ कर ढक दे। फिर दस-ग्यारह दिन तक धूप दिखाने के बाद खाने के काम में लाए। कुछ लोग सिरके के बजाय नीबू का रस भी छोड़ते हैं।

आलु बुखारे का अचार—यह अचार बिल्कुल छुहारे के अचार की तरह बनाया जाता है। पहले आलू बुखारे को लेकर गुठली निकाले। फिर छुहारे के साथ मसाले भरकर अचार बनाले।

मुनक्के का अचार—इसका अचार बहुत दिनों तक रह सकता है

यदि इसमें आठवें-दसवें दिन धूप दिखा दिया करे। इसके बनाने की विधि यह है कि मुनक्के लेकर उनके बीज निकाल दे। बीज निकालने के लिए उनको इस प्रकार किसी मोटी सूई से बीच में से चीरे कि उसमें मसाला भरा जा सके। इसके बाद सेर पीछे निम्नलिखित मसाले पीस कर तैयार करे:—

तीन तोले नमक, दोनों जीरे, तीन तोले, काली मिर्च और दालचीनी, दो-दो तोले, धनियाँ की गिरी दो तोले, लौंग दो तोले, छोटी इलायची के दाने दो तोले। पिसे मसालों को मुनक्कों में धीरे-धीरे भर दे। फिर चौड़े मुँह के अमृतबान में भर कर एक छटाँक नमक पीस कर छोड़ दे और ऊपर से एक सेर नीबू का रस छोड़ दे। फिर आठ दिन तक धूप में रखे।

सिरके के अन्य अचार—कितनी ही चीजों के सिरके में साधारण अचार बनाए जाते हैं। जैसे, कटहल, बड़हर, मूली, ककड़ी, करौंदा, गाजर, छुहारा, किशमिश, अदरक, नीबू, प्याज इत्यादि। इन सब के बनाने की साधारण विधि यह है कि एक सेर सिरके में लाल मिर्च और नमक पाव-पाव भर छोड़ कर जिस चीज का अचार बनाना हो उसे छोड़ दे। वह इतनी छोड़े कि सिरके में डूब जाय। फिर एक महीना धूप दिखा कर खाना शुरू करे।

मदार के पत्तों का अचार—यह गुणकारी तथा पेट के रोगों को लाभ पहुँचाता है। इसे बनाने के लिये अधपके मदार के पत्ते लेकर उनको खूब उबाल डाले। पद्रन्ह मिनट के बाद पत्तों को निकाल कर कपड़े से उनको पोंछ डाले। अब सेर पीछे निम्नलिखित तौल का मसाला पीस कर तैयार करे।

हींग दो तोले, दालचीनी बारह तोले, दोनों जीरे आठ तोले, सौंफ, सोंठ और धनियाँ सवा-सवा पवा, बड़ी इलायची बारह तोले, काली मिर्च आधा पाव, लौंग दो तोले, पीपल छः तोले, जायफल आठ तोले जावित्री एक तोला, सूखा पोदीना चार तोले, सेंधा नमक दस तोले,

काला नमक छः तोले; जवाखार एक तोला, और साँभर नमक दो तोले।

अब, पिसे हुये मसाले को हर एक पत्ते पर अच्छी तरह मोटा-मोटा छिड़क दे। फिर चौड़े मुँह के बरतन में बिछा कर एक पर एक रखता जाय। इसके बाद सेर भर नीबू का रस ऊपर से निचोड़ दे और बन्द करके दस बारह दिन तक धूप में रखे।

पानी के अन्य अचार—पानी का अचार हर एक चीज का बनाया जा सकता है, किन्तु यह दस-पन्द्रह दिन से अधिक नहीं ठहरता। कुछ चीजों के यहाँ नाम दिये जाते हैं। जैसे आलू, गोभी, सेम, गाजर भाँटा, टेंटो, लसोड़ा, घुइयाँ, मूली, शलजम, बबूल, गूलर, लौकी, कोंहड़ा इत्यादि। पानी के अचार के खास मसालेहल्दी, नमक, मिर्च और राई हैं। इसके बनाने की विधि यह है कि सेर पीछे एक छटाँक राई लेकर हल्दी, नमक के साथ पीस डाले। फिर जिस चीज का अचार बनाना हो उसमें सौंद डाले। फिर किसी बरतन में भर दे। दूसरे दिन पानी गरम करके छोड़ दे। पानी इतना छोड़े कि अचार के ऊपर तक आ जाय। फिर चार-पाँच दिन तक धूप दिखाए। बाद में खाना शुरू करे। अचार पाँच-छः दिन के बाद खूब खट्टा हो जायगा और इसका पानी भी खूब खट्टा होगा।

लाल मिर्च का अचार—ताजे लाल मिर्च को लेकर उनको धूप में फैला दे। जब वह मुरझा जायँ तब मोटी सूई से उनको मसाला भरने के लिए चीरे। इसके बाद सेर पीछे मेथी, सौंफ, धनियाँ, मँगरैल एक एक छटाँक चारों को भून कर पीसे। फिर एक छटाँक हल्दी, तीन छटाँक नमक, पाव भर खटाई, दो रत्ती हींग और पाव भर सरसों—सब को पीसकर मिर्चों में भर दे। इसके बाद हँड़िया में रख कर ऊपर से तेल भर दे, फिर छः सात दिन तक धूप दिखाए।

२. रायता बनाना

रायता भी भिन्न-भिन्न फलों, तरकारियों अथवा मेवों का अलग-

अलग रीति से बनाया जाता है। सभी चीजों के रायते बनाने की विधियाँ नीचे लिखी जाती हैं—

पिस्ते का रायता—पहले पिस्ते को पानी में भिगो दे। फिर धोकर महीन कतर कर पीस ले। इसके बाद आध पाव पिस्ता का रायता बनाने के लिए तीन पाव दही लेकर खूब फेंट ले। फिर दो माशे दालचीनी, तीन माशे इलायची, डेढ़ माशे लौंग, छः माशे काली मिर्च और तीन माशे दोनों जीरे—इन सब को भूनकर, महीन पीस ले और दही में मिला दे। इसके बाद पिस्ते को हल्का जोश देकर उसी में छोड़ दे और अन्दाज से नमक मिला दे।

किशमिश का रायता—पाव भर किशमिश लेकर साफ कर ले। फिर पानी में भिगो दे। जब किशमिश खूब फूल जाय तब उसका पानी निचोड़ दे। फिर सेर भर दही खूब फेंट ले और उसी में किशमिश छोड़ दे। किशमिश छोड़ने के पहले पिस्ते वाले रायते के सब मसाले दूने लेकर दही में छोड़ दे। जब किशमिश वगैरह सब दही में छोड़ चुके तब पाव भर शक्कर और अन्दाज से नमक छोड़कर मिला दे।

बादाम का रायता—इसके बनाने की विधि किशमिश के रायते की तरह है। बादाम को तोड़कर भिगो दे। फिर कद्दूकश में कस ले। फिर हल्का उबाल देकर ऊपर की विधि से बना ले।

लौकी का रायता—नरम लौकी लेकर छील ले और फिर कद्दूकश में कसकर उसी के पानी में उबाल डाले। जब लौकी गल जाय तब निचोड़ कर रख ले। बाद में अच्छा दही लेकर उसमें दोनों जीरे, बड़ी इलायची, राई, काली मिर्च और लाल मिर्च—इन सब को घी में भूनकर महीन पीस ले। फिर दही में अच्छी तरह से मिला कर लौकी छोड़ दे और फिर मिला दे। नमक भी अन्दाज से छोड़ दे। इसके बाद हींग का धुंगार दे दे। हींग भूनकर मसाले में पीसकर छोड़ सकते हैं।

ककड़ी का रायता—इसका रायता बड़ा स्वादिष्ट बनता है। इसके बनाने की विधि यह है कि पहले अच्छी मुलायम आधा सेर ककड़ियाँ लेकर कद्दूकश में कस ले। फिर चाहे हल्का उबाल ले, चाहे कच्चा ही रखे। फिर थोड़ा सा नमक पीसकर ककड़ी में मिला कर रख दे। इसके बाद दो रत्ती हींग, दो तोले राई, चार माशे काला जीरा, आठ माशे सफेद जीरा, दो माशे लौंग, चार माशे बड़ी इलायची आठ माशे लाल मिर्च और डेढ़ माशे काली मिर्च—इन सब को घी में भूनकर महीन पीस ले। फिर अन्दाज से बढ़िया दही लेकर उसमें मसाला, नमक और ककड़ी निचोड़ कर छोड़ दे।

खीरे का रायता—पहले नरम खीरे लेकर उनका ऊपर का हिस्सा काटकर और अच्छी तरह घिसकर उनका जहर निकाल दे। फिर छील कर कद्दूकश में कस ले। फिर चाहे उबाल ले या कच्चा ही रहने दे। एक सेर खीरे का रायता बनाने के लिए दो सेर मीठा दही ले और उसको खूब फेंटकर ककड़ी वाले सब मसाले अन्दाज से छोड़ कर मिला दे। कुछ देर तक रखे रहने के बाद खाने के काम में लाये।

बथुए का रायता—पहले बथुए को धो-बीनकर बिना पानी के उबाल डाले। उबल जाने पर उसे ठंडा करके निचोड़ ले और मसल डाले। इसके बाद दही को फेंट कर उसमें राई, नमक मिर्च, जीरा और काली मिर्च पीस कर मिला दे। फिर मसला हुआ बथुआ भी उसमें छोड़ कर मिला दे। इसके बाद हींग का बुँगार दे दे। इसका रायता गुणकारी होता है।

आलू का रायता—यह बड़ा ही रुचिकारक होता है। यह इस प्रकार बनाया जाता है कि पहले आलू को उबाल और छीलकर खूब मसल डाले। फिर पाव पीछे आधा सेर दही लेकर फेंट डाले। यदि दही को पतला करने की जरूरत हो तो पानी डाल कर पतला कर ले। फिर बड़ी इलायची तीन माशे, लौंग डेढ़ माशे, लाल और काली

मिर्च छः छः माशे, सफेद जीरा चार माशे, काला जीरा तीन माशे, राई एक तोला और हींग एक रत्ती घी में भून कर महीन पीस डाले। फिर इन सब पिसे मसालों के साथ अन्दाज से पिसा हुआ नमक लेकर दही में मिला दे। फिर मसले हुए आलू भी दही में छोड़ कर खूब अच्छी तरह मिला दे। कुछ देर तक रखे रहने के बाद खाने के काम में लाए।

गाजर का रायता—मोटी-मोटी गाजरें लेकर उन्हें खूब साफ धोकर बीच से लम्बी-लम्बी काट ले। फिर उनके बीच के कड़े भाग को निकाल कर कद्दूकश में कस डाले। इसके बाद पानी में उबाल ले और जब गाजर गल जाय तब उसे ठंडा करके निचोड़ कर रखे। बाद में जितनी गाजर हो उसका दूना दही लेकर खूब फेंट डाले। फिर डेढ़ सेर रायते पीछे दो तोले राई, चार माशे काला जीरा, एक तोला सफेद जीरा, चार माशे बड़ी इलायची, एक माशा जायफल, एक तोला काली मिर्च—इन सब को घी में भूनकर दो तोले नमक के साथ पीस-कर दही में मिला दे। फिर गाजर और एक छटाँक शक्कर मिला कर फेंट दे और थोड़ी देर के लिए ढक कर रखदे।

कचनार का रायता—इसे बनाने के लिए नरम-नरम कच्ची कली लेकर उबाल ले। जब कली अच्छी तरह गल जाय तब उतार कर ठंठा करले और पानी निचोड़कर खूब अच्छी तरह से मसल डाले। फिर मसली हुई कली में थोड़ा-सा पिसा नमक मिलाकर जरा देर के लिए रख दे। इसके बाद दो तोले राई, दो रत्ती हींग, चार माशे बड़ी इलायची और दो माशे लौंग, आठ माशे दोनों जीरे और थोड़ी सी लाल या काली मिर्च—इन सब को घी में भूनकर महीन पीस डाले। यह ध्यान रहे कि इतने तौल का मसाला आधा सेर कचनार और सेर भर दही के लिए है। अब एक सेर दही को अच्छी तरह फेंटकर उसमें सब मसाले और अन्दाज से नमक छोड़ दे और मसली हुई कचनार को दो-तीन पानी से धोकर दही में छोड़ कर अच्छी तरह मिलाले।

बूँदी का रायता—पहले बेसन की बूँदी तलकर तैयार करले। जब बूँदी सेंक कर निकाले तब उसे मट्ठे में छोड़ता जाय। इसके बाद नमक पीस कर और राई, मिर्च, इलायची, जीरा, हींग सब को भूनने के पश्चात् पीस कर उसी में मिलादे।

सोये का रायता—यह अत्यन्त स्वादिष्ट बनता है। इसके बनाने की विधि यह है कि पहले सोए के शाक को बीन-धोकर, थोड़ा-सा नमक मिला कर हलका उबाल ले। इसके बाद उबले हुए शाक को धोकर थोड़े से दही के पानी के साथ उबाले। जब उबल जाय तब उसे अच्छी तरह मसल कर दही में छोड़कर फेंट डाले। फिर ककड़ी के रायते के सब मसाले छोड़ कर रायता बना ले।

कोंहड़े का रायता—पके हुए कोंहड़े को छील कर उसके बड़े-बड़े टुकड़े काट डाले। फिर जब अच्छी तरह से टुकड़े गल जायँ तब उन्हें अच्छी तरह से मसल डाले और ककड़ी के रायते की विधि से सब मसाले छोड़कर रायता बनाकर हींग का धुंगार दे दे।

खरबूजे का रायता—कच्चे पक्के दोनों ही खरबूजों का रायता बनाया जाता है। यदि पके खरबूजे का रायता बनाना हो तो कड़ा खरबूजा ले और उसे छील कर कद्दूकश में कस ले। फिर ककड़ी के रायते की तरह बनाले, किन्तु इसमें ऊपर से थोड़ी-सी शक्कर मिलादे। यदि कच्चे का बनाना हो तो उसे कसकर हलका उबाल ले। तब रायता बनावे।

फूट का रायता——इसका रायता भी पके खरबूजे की ही तरह से मसाले और शक्कर छोड़ कर बनाया जाता है।

बैंगन का रायता—मोटे-मोटे और गोल-गोल बैंगन लेकर भून ले। फिर छीलकर मसल डाले। बाद में दही और आलू के रायते के मसाले मिलाकर इसका भी रायता बना ले।

आवश्यक बातें—यदि किसी तरकारी का रायता बनाना हो तो उसे या तो भून कर गला ले या उबाल कर गला ले और जिन कच्चे

फलों का रायता बनाना हो तो उसे कद्दूकश में कसकर हलका उबाल डाले। यदि मेवा वगैरह का रायता बनाना हो तो उन्हें पानी में भिगो दे। तब बनावे।

रायता दो प्रकार का बनता है—(१) मीठा, (२) खट्टा। दोनों प्रकार का रायता बनाने के लिए एक ही तरह के मसालों की आवश्यकता होती है। अन्तर केवल इतना ही है कि मीठे में शकर और खट्टे में राई मिलाई जाती है। जो-जो मसाले रायते में छोड़े जाते हैं वे हैं—सफेद जीरा, काला जीरा, बड़ी इलायची, दालचीनी, लौंग, लाल और काली मिर्च, हींग, दही और नमक।

ऊपर बताई विधि से चाहे जिस चीज का रायता बना ले।

३. चटनी बनाना

चटनी भी कितनी ही चीजों की बनाई जाती है जैसे आम, इमली, करौंदा, अनन्नास, आलू बुखारा, करमचा, केला, अमरूद इत्यादि की चटनी भिन्न-भिन्न रीति से बनाई जाती है। यहाँ पर सब चीजों की चटनी बनाने की विधियाँ दी जाती हैं—

आम की चटनी—१. कच्चे छिले कटे आम आध पाव में एक तोला हरी या सूखी धनियाँ, तीन माशे काली मिर्च, लौंग और बड़ी इलायची एक-एक माशा, नमक नौ माशे और लाल मिर्च—इन सब को महीन पीस ले। फिर छटाँक भर शकर मिलाकर पत्थर के बरतन में रख ले।

२ पाव भर आम के गूदे की चटनी बनाने के लिये डेढ़ तोला नमक, छः माशे धनियाँ, डेढ़ तोला अदरक, सफेद जीरा दो-माशे, लौंग एक माशा, दालचीनी आधा माशा, पोदीना छः माशे, जायफल आधा माशा और अन्दाज की लाल मिर्च—इन सब को लेकर आम के साथ महीन पीस ले। फिर किसी पत्थर के बतरन में उठा कर उसमें छः माशे शकर छोड़कर उसमें खूब मिला कर थोड़ी देर के बाद खाने के काम में लावे।

नमकीन चटनी—इसे बनाने के लिये बिना गुठली के कच्चे आम लेकर छील कर काट ले। फिर कड़ाही में थोड़ा सा घी गरम करके उसमें पचास आम की चटनी बनाने के लिए आधा सेर सरसों, आध पाव लाल मिर्च, छटाँक भर राई, छटाँक भर मेथी, छटाँक भर सौंफ और आध पाव काला जीरा—इन सब को भूनकर महीन पीस ले। फिर कटे हुये आमों और आध पाव पोदीने को एक में पीस ले। इसके बाद पिसे आम और मसाले मिलाकर किसी बरतन में भर कर रख दे।

चाशनीदार आम की चटनी—इसके बनाने की विधि यह है कि बिना गुठली के आम लेकर उनको छील-काट कर महीन पीस ले और फिर किसी कपड़े में पिसे हुए आम को रखकर उसका रस निचोड़ ले। पाँच सेर आम के रस में एक सेर शकर के हिसाब से मिला कर उसे पकाए। जब दो तार की चाशनी बन जाय तब उसमें एक माशा हींग, जीरा सफेद छः माशे, और काला जीरा पाँच माशे, दो-दो माशे लौंग-इलायची—इन सब को घी में भून कर पीस ले फिर उसी चाशनी में छोड़ दे और आध पाव किशमिश, एक तोला बादाम छीलकर और दो माशे छुहारे, एक छटाँक अदरक काटकर, इन सब को भी मिला दे और किसी बरतन में भर कर रख दे।

सिरके के चटनी—१ यह भी बहुत जायकेदार बनती है। इसके बनाने के लिए बड़े-बड़े आम ले और फिर उन्हें छील कर कद्दूकश में कस ले और गुठली फेंकता जाय। फिर सौ आम पीछे तीन पाव अच्छे सिरके में दो सेर गुड़ या शक्कर की चाशनी तैयार करे। जब एक तार बन जाय तब उसमें कसे हुए आम छोड़ कर पकाए। जब आम गल जायँ तब एक सेर अदरक कुचल कर तीन पाव पिसा नमक, सेर भर किशमिश, पाव भर पिसी लाल मिर्च, दो रत्ती हींग, आध पाव सौंफ, आधा तोला सफेद जीरा, तीन माशे काला जीरा, और एक छटाँक मेथी, तीन माशे तेजपात—इन सबको उसमें छोड़ कर

लकड़ी के चिमटे से मिला दे और फिर तीन पाव सिरका और छोड़ कर तेज़ आंच कर, बराबर चला-चला कर पकाए। जब चटनी गाढ़ी हो जाय तब उतार ले और ठंडी करके अमृतबान में भर कर रख ले।

२. सिरकेदार चटनी इस विधि से भी बनाई जाती है कि ऊपर की रीति से कद्दूकश में आम कस ले। फिर उसको किसी कपड़े में रख कर उसका रस निचोड़ ले। अब जो कपड़े में आम का गूदा बचा है उसे सिरके में भिगो दे। तीन सेर आम का गूदा भिगोने के लिए पाव भर सिरका ले। एक दिन उसे भीगने दे। फिर दूसरे दिन पकाए और आम गल जाने पर उतार ले। इसके बाद मूली या प्याज या लहसुन—इन तीनों में जिसको जो पसन्द हो, पाव भर लेकर कद्दूकश में कसले। फिर पाव भर अदरक भी कस ले। तब दोनों को आम में मिला दे। इसके बाद पाव भर राई सिरका छोड़ कर पीस ले और पाव भर लाल मिर्च अलग पीस ले। फिर पाव भर मुनक्का और डेढ़ पाव नमक पीस कर आम के गूदे में मिला दे और उसी में मिर्च और राई भी मिला दे। साथ ही आम का रस भी छोड़ कर, ढक कर खूब हिला कर मिला दे। यदि रस पतला हो तो थोड़ा पका कर गाढ़ा कर ले और तब ठंडा करके शीशे के बरतन में भर कर रख दे।

दिल पसन्द चटनी—पचास कच्चे आम लेकर छील डाले और उनकी गुठली निकाल दे। फिर आमों में पिसा नमक मसल कर तीन दिन के लिए छोड़ दे। तीसरे दिन सवा सेर सिरके में डेढ़ सेर शकर छोड़कर चाशनी तैयार करे। चाशनी हो जाने पर उतार ले। फिर नमक मिले आमों से जो पानी निकला हो उसे फेंक कर सवा सेर सिरके में आमों को उबाले। जब आम अधगले हो जायँ तब उतार कर, ठंडा करके किसी मिट्टी की हँडिया में रख दे। इसके बाद उसी हँडिया में सेर भर बिना बीज की पकी इमली, आधा सेर नमक पिसा हुआ, आधा सेर अदरक कतरा हुआ, आधी छटाँक पिसी दालचीनी, आधी छटाँक पिसा जायफल और छटांक भर लाल मिर्च—इन सब

को छोड़ कर हांडी में ही पकाए। जब कुछ पकने लगे तब चाशनी भी छोड़ दे। जब चटनी खूब गाढ़ी हो जाय तब ठंडा करके अमृतबान में भर कर रख ले।

अदरक की चटनी—१. आधा सेर अदरक और आधा पाव बिना पत्ते की मूली लेकर दोनों को कद्दूकश में कस ले। फिर आधा पाव सिरके में दोनों को भिगो दे। ऊपर से चार तोले नमक और एक तोला लाल मिर्च पीसकर छोड़ दे और साथ ही दस नीबू का रस भी निचोड़ दे। फिर ढककर खूब हिलादे और तीन दिन तक धूप में रखे।

२. यदि अदरक की चटनी तुरन्त ही बनाकर खाना हो तो इस तरह् बनाए—जितनी अदरक हो उतनी ही मूली लेकर कद्दूकश में कस ले। फिर नमक-मिर्च और नीबू का रस निचोड़कर मिला दे।

करौंदा की चटनी—यह चटनी जिस दिन खाना हो उसी दिन बनावे। आम की चटनियों की तरह यह रह नहीं सकती। इसके बनाने की विधि यह है कि करौंदे को काटकर उनके बीज निकाल दे। फिर नमक-मिर्च, हरा धनियाँ या पोदीना और जीरा छोड़ कर महीन पीस ले। यदि मीठी चटनी बनाना हो तो थोड़ा-सा मीठा मिला दे।

पकी इमली की चटनी—१. पकी इमली लेकर उसके बीज निकाल दे। फिर सेर पीछे आध पाव नीबू का रस छोड़कर महीन पीस डाले। यदि नीबू का रस कुछ कम पड़े तो थोड़ा-सा और छोड़ दे। फिर किसी बरतन में पिसी हुई इमली को उठा ले। फिर छः माशे सफेद जीरा और एक तोला काला जीरा भूनकर पीस डाले और इमली में छोड़ दे। अब एक तोला बड़ी इलायची, एक तोला काली मिर्च, एक छटाँक लाल मिर्च, आठ माशे लौंग, आध पाव हरी धनियाँ और आध पाव नमक—सब को एक में पीसकर इमली में मिला दे और ऊपर से एक सेर शकर भी मिला दे। फिर किसी बरतन में भर कर बन्द करके तीन दिन तक धूप में रखे।

२. एक सेर पकी इमली लेकर उसके बीज निकाल दे। फिर आधा

सेर सिरके में तीन पाव शक्कर की चाशनी बना ले। इसके बाद एक छटाँक नमक, एक छटाँक लाल मिर्च, आधी छटाँक पोदीना; आधी छटाँक दालचीनी, इन सब को महीन पीस कर इमली में मिला दे और छटाँक भर अदरक, आधा पाव छुहारा काट कर, आधा सेर किशमिश और आध पाव मुनक्का—इनको साफ कर ले। फिर सब मेवे और अदरक इमली में मिला दे और ऊपर से चाशनी छोड़ कर रख दे। फिर दूसरे दिन पकाए। जब चाशनी खूब गाढ़ी हो जाय तब समझ ले कि चटनी तैयार हो गई।

कच्ची इमली की चटनी—कच्ची इमली लेकर उबाल ले। जब इमली बिल्कुल गल जाय तब उसे खूब मसल कर कपड़े में रख कर उसका रस निचोड़ ले। फिर नमक, मिर्च, जीरा, धनियाँ सबको पीस डाले। इसके बाद कड़ाही में थोड़ा-सा घी गरम करके उसमें जीरे का बघार देकर रस को छोड़ दे और ऊपर से सब मसाले छोड़ कर पकाए। जब चटनी गाढ़ी हो जाय तब उतार ले। यदि उसमें खाने से खटाई कम मालूम हो तो ऊपर से नीबू का रस निचोड़ ले।

कैथे की चटनी—१. गद्दर कैथे की चटनी बनाई जाती है। कैथे को तोड़ कर उसका गूदा निकाल ले। फिर पाव भर गूदे में, एक तोला नमक, आध पाव पोदीना, लौंग, इलायची दो-दो माशे, जीरे दोनों दो-दो माशे और लाल मिर्च जितनी खानी हो—इस हिसाब से ले कर कैथे सहित सबको महीन पीस डाले। यदि इच्छा हो तो थोड़ा-सा गुड़ या शक्कर भी मिला ले। बस कैथे की चटनी तैयार हो गई।

२. कैथे की चटनी बनाने के लिए कैथे के गूदे को खूब मसल ले। फिर पाव पीछे, पाव भर पानी में पाव भर दही लेकर, घोलकर कैथे में छोड़ दे और अच्छी तरह से घोल दे। फिर पाव भर शक्कर और छः माशे सरसों भी पीस कर मिला दे। इसके बाद घोली हुई सब चीजों को किसी कपड़े में छान ले। अब जितना छाना हुआ रस निकला है उसको मिट्टी की हाँड़ी या कलई की पतीली में रख

ले फिर किसी कलई या एल्यूमीनियम के बरतन में घी गरम करके दो माशे राई और लाल मिर्च छोड़ कर ढक दे। जब राई, मिर्च का चटकना बन्द हो जाय तब छाना हुआ कैथा छोड़ दे, साथ ही नमक तीन माशे और किशमिश आध पाव छोड़ दे और ढक कर पकाए। जब चटनी गाढ़ी हो जाय तब उतार ले और ठंडा करके किसी बरतन में रख ले। गाढ़ी हो जाने पर उसमें छोटी इलायची के दाने भी छः माशे कुचल कर छोड़ दे।

आलूबुखारे की चटनी—आधा सेर आलूबुखारे की चटनी बनाने के लिए आधा सेर नीबू का रस निचोड़ कर उसमें आलूबुखारे को पानी से साफ धोकर एक दिन भीगने दे। दूसरे दिन आलूबुखारे को उसी नीबू के रस के साथ महीन पीस कर छान ले। आधा पाव नमक, आधी छटाँक काली मिर्च और डेढ़ तोले छोटी इलायची—इन तीनों को एक में पीस कर अलग उठा ले, फिर दानों जीरे तीन तोले भून कर अलग पीस ले। एक छटाँक बादाम पानी में पीसे, आधा पाव किशमिश साफ करके रखे, आधा पाव छुहारा महीन काटे, और आधी छटाँक अदरक, आधी छटाँक पोदीना एक में पीस कर तैयार कर ले। इसके बाद छने हुये आलूबुखारे में सब मसाले और तीन पाव शक्कर छोड़कर मिला दे। फिर किसी बरतन में भर दे। फिर पोदीना और अदरक पिसा छोड़ कर मिला दे और ढक कर पाँच दिन तक धूप में रख दे और रोज उसे एक बार हिला दिया करे।

यदि उसी दिन चटनी खाना हो और कुछ दिन रखना भी हो तो सब मसाले मिला कर एक बार उबाल दे। फिर ठंडी हो जाने पर भर कर रख दे।

खोए की चटनी—यह अत्यन्त रुचिकारक होती है। इसके बनाने की विधि यह है कि आध पाव खोवा लेकर उसे धीमी आँच में भून कर लाल कर ले। फिर एक थाली में फैला कर ठंडा करे। फिर पकी इमली आध पाव लेकर थोड़े से पानी में पहले ही से भिगो रखे और

भीग जाने पर उसको मसल कर कपड़े से छान ले। इसके बाद तीन माशे दोनों जीरे, छः माशे छोटी इलायची के दाने और छः माशे काला मिर्च एक में पीस ले। जब सब चीजें तैयार हो जाय तब खोए को खूब मसल कर महीन करे। इसके बाद किसी कलई के बरतन में आधा छटाँक घी छोड़ कर गरम करे और उसमें जीरा राई का बघार देकर पकी इमली आध पाव लेकर छौंक दे। ऊपर से आध पाव शक्कर छोड़ कर पकाए। जब उसमें एक उबाल आ जाय तब खोवा, आध पाव किशमिश, पिसे हुए मसाले अन्दाज से नमक और तीन छटाँक गुलाबजल—इन सब को छोड़ कर धीमी आँच पर पकाए। जब चटनी पक कर गाढ़ी हो जाय तब उतार ले और एक नीबू का रस छोड़ दे। जब ठंडी हो जाय तब पिसी हुई केशर छोड़ दे और फिर किसी शीशे के बरतन या अमृतबान में भर कर रख दे।

अमरूद की चटनी—खूब पके हुये अमरूद लेकर छोटे-छोटे टुकड़े कर ले। फिर नमक, मिर्च, हरी धनियाँ, जीरा, बड़ी इलायची इन सब मसालों को अमरूद सहित पीस कर चटनी तैयार कर ले। यह ध्यान रहे कि इसकी चटनी जिस दिन खाना हो उसी दिन पीसे।

करमचा की चटनी—करमचा लेकर उसके दो-दो टुकड़े काट ले। फिर थोड़ी देर के लिए पानी में भिगो दे। इसके बाद कड़ाही में थोड़ा सा तेल में गरम करके उसमें पञ्चफोरन का बघार देकर करमचे को पानी से निकाल कर छौंक दे। हल्दी, नमक, मिर्च सच अन्दाज से छोड़ कर खूब भूने। जब करमचा भुन जाय तब थोड़ा सा पानी और थोड़ी सी शक्कर छोड़ कर पकाए। जब करमचा गल कर मिल जाय अर्थात् चटनी गाढ़ी हो जाय तब ठंडा करके किसी बरतन में रख ले।

पके केले की चटनी—यह इस प्रकार बनाई जाती है कि चार-पाँच केले लेकर उनको छील कर टुकड़े काट ले। फिर एक माशा काला जीरा, दो माशे बड़ी इलायची को भून कर पीस ले। साथ ही एक माशा नमक, दो माशे काली मिर्च पीस ले। इसके बाद सब मसाले

केले में मिला कर केले को खूब मसल कर एक कर दे। ऊपर से दो नीबू का रस निचोड़ कर फेंट ले। फिर किसी बरतन में रख ले।

दही और अदरक की चटनी—यह चटनी आठ-दस दिन तक रह सकती है। इसके बनाने की विधि यह है कि पाव भर अच्छा दही लेकर उसे कपड़े में बाँध कर लटका दे। जब उसका सब पानी निकल जाय तब किसी बरतन में निकाल ले। उसके साथ ही थोड़ा-सा सुगंध राज मसाला भी पीस ले। इसके बाद इन दोनों का भी पानी कपड़े से निचोड़ कर निकाल ले और फिर दही में मिला कर खूब फेंट ले। खूब फिट जाय तब काम में लाए।

दही की चटनी—पहले पाव भर दही लेकर ऊपर की विधि से उसका पानी निचोड़ दे। फिर दही, दो माशे दोनों जीरे, छः माशे काली मिर्च और एक तोला छोटी इलायची के दाने—इन सब को सिल पर महीन पीस ले। फिर एक माशा केशर को एक छटाँक गुलाब जल में पीस कर दही में मिला दे और साथ ही आध पाव शकर भी छोड़ कर अच्छी तरह मिला दे। इसके बाद एक छटाँक नीबू का रस छोड़ दे।

काले तिल की चटनी—पहले ताजे तिल आधी छटाँक लेकर पानी में भिगो कर कई पानी से धो डाले। थोड़ी देर के लिये आधी पकी इमली लेकर भिगो दे और फिर उसे मसल कर कपड़े से छान ले। इसके बाद तिलों को नमक मिर्च सहित महीन पीस ले। फिर किसी बरतन में पिसे तिल और इमली का रस मिला ले और ऊपर से एक नीबू निचोड़ दे।

टमाटर की चटनी—यह बड़ी जायकेदार होती है। इसके बनाने की विधि यह है कि पके हुए लाल टमाटर लेकर उनके दो-दो टुकड़े कर ले। फिर जिस प्रकार भरता बनाने के लिए उबाला जाता है उसी प्रकार टमाटर उबाल कर किसी कपड़े में रख कर उनका रस निचोड़ कर पकाए। जब रस खूब गाढ़ा हो जाय तब सेर पीछे पाव भर

सिरका, आधा सेर कतरी अदरक, एक छटाँक शकर पाव भर किशमिश, आधा सेर कतरे बादाम, आध पाव पिसी लाल मिर्च, दो तोला आठ माशे नमक पीस कर रस में मिला दे। एक सेर पकी इमली भिगो कर मसल डाले और फिर छान कर रस में मिला दे। फिर किसी शीशे या पत्थर के बरतन में भर दे और बन्द करके एक महीना बराबर धूप में रखे। एक बार रोज अच्छी तरह से हिला दिया करे।

अमलतास की चटनी—अमलतास का गूदा पाव भर लेकर सेर भर नींबू के रस में पाँच छः दिन के लिये भिगो दे। फिर पाँचवें या छठे दिन उसको मसल कर कपड़े से उसका रस निचोड़ ले। इसके बाद आध पाव सोंठ, आध पाव अदरक, काला जीरा एक तोला, सफेद जीरा दो तोले, छोटी पीपल और बड़ी इलायची दो-दो तोले, काली मिर्च छः तोले, नमक एक तोला छः माशे, हींग छः माशे (भून-कर)—इन सब मसालों को एक में पीस कर छाने हुये रस में छोड़ दे। ऊपर से पावभर मुनक्का भी बीज निकाल कर उसी में छोड़ दे और फिर बरतन में भर कर आठ दिन तक धूप में रखे। आठ दिन बाद आध पाव सिरका भी उसी में छोड़ कर तीन दिन तक धूप में और रखे। फिर खाने के काम में लाये। यह डेढ़-दो माशे से ज्यादा न खाना चाहिये।

पोदीने की चटनी—यह चटनी भी स्वादिष्ट होती है। इसके बनाने के लिये पहले पोदीना लेकर उसकी पत्ती तोड़ ले। फिर आध पाव पोदीने की चटनी के लिए आधा पाव कच्चे आम की फाँकें या अमचूर ले और चार माशे नमक, अंदाज से लाल मिर्च, दोनों जीरे, लौंग, बड़ी इलायची एक-एक माशे—सब को मिला कर महीन पीसले। बस, पोदीने की चटनी तैयार हो गई।

हरी धनियाँ की चटनी—इसे बनाना हो तो पहले एक छटाँक पकी इमली भिगो दे। फिर अच्छी तरह मसल कर कपड़े से छान ले। इसके बाद हरा धनियाँ आधा पाव, छः माशे नमक, लौंग इलायची दो-दो

माशे, दोनों जीरे दो माशे, लाल मिर्च अंदाज से—इन सब को एक में पीसकर छने हुये इमली के रस में छोड़कर अच्छी तरह मिला दे। यदि इच्छा हो तो थोड़ा सा गुड़ या शकर भी मिला ले। धनिएँ की चटनी आम की खटाई के साथ भी बनाई जाती है, किन्तु इमली के साथ अधिक स्वादिष्ट बनती है।

जमींकन्द की चटनी—१. पाव भर छिला जमींकन्द लेकर उसके पतले-पतले कतरे करले। फिर उसे दो घंटे के लिये पानी से भिगो दे। इसके बाद दो सेर पानी उबाले। जब पानी खूब खौलने लगे तब जमींकन्द के कतरों को पानी से निकाले और दो-तीन पानी से खूब धोकर उसमें छोड़ दे और ढक कर पकाए। जब सेर भर पानी पकते-पकते जल जाय और सेर भर बाकी रह जाय तब जमींकन्द के टुकड़ों को पानी से निकाल कर ठंडा करे और ठंडा हो जाने पर उन्हें एक कपड़े में कस कर बाँध दे। फिर उस पोटली को लटका दे। अब डेढ़ पाव पकी इमली बिना बीज की, सरसों का तेल डेढ़ पाव, गुड़ एक पाव, नमक छः माशे, तीन माशे लौंग, दो तोला पिसी राई, एक तोला पिसी हल्दी, भुना-पिसी सरसों छः माशे, पञ्चफोरन चार माशे—सब मसालों को संग्रह करे।

अब कड़ाही में तेल और जमींकंद पोटली से निकाल कर छोड़ बाद में चूल्हे चढ़ा कर खूब भूने। जब कुछ लाल हो जाय तब नमक, हल्दी और राई छोड़ कर चला दे। इमली को एक सेर पानी में घोल कर और छान कर कड़ाही में छोड़ दे और पकने दे। जब जमींकन्द बिलकुल मिल जाय तब गुड़ छोड़ दे और चलाता जाय। इसके बाद जब चटनी बिलकुल गाढ़ी हो जाय तब बचे हुए और मसाले भी छोड़ दे और चला दे। फिर ढक कर दस मिनट तक पकाए। बाद में चूल्हे से उतार ले और ठंडी हो जाने पर पत्थर के बरतन में रख ले।

२. आध पाव जमींकंद के कतरे; आध पाव चने का सत्त, एक तोला अदरक, एक तोला चार माशे नमक, हरा पोदीना या धनियाँ

आधा तोला, जायफल आधा माशा, तीन माशे लाल मिर्च, दो माशे जीरा, लौंग, बड़ी इलायची और दालचीनी एक-एक माशे—इन सब मसालों को जमींकन्द सहित पीस ले। फिर ऊपर से छटाँक भर नीबू का रस निचोड़ दे और कुछ देर के लिए ढक कर रख दे।

मुख्य नियम—प्रत्येक चटनी दो प्रकार की चीजों से बनाई जाती है, १ खट्टे फल, जैसे—कमरख, आँवला, लुखाट, आम, करौंदा। २. वे फल जो खट्टे नहीं होते, जैसे—अखरोट, केला, लीची, कसेरू, अदरक, शरीफा, अमरूद आदि। जो फल स्वयम् खट्टे होते हैं वे तो अकेले ही कुछ मसालों के साथ चटनी के रूप में आ जाते हैं लेकिन जो स्वयम् खट्टे नहीं होते उनमें आम, नीबू, अमचुर, इमली अथवा अन्य कोई खट्टी चीज या उसका रस मिला कर उनकी चटनी बना ली जाती है।

दसवाँ अध्याय

दूध, रबड़ी, मलाई और खीर

१. दूध बनाना

गरम दूध—पतीली या कड़ाही में दूध गरम करने के लिए चूल्हे पर चढ़ा दे। जब उसमें दो-तीन उबाल आ जायँ तब चूल्हे से उतार ले और चीनी मिला ले। फिर कुछ ठंडा करके पीले।

मलाईदार दूध—मिट्टी की हँड़िया में दूध छोड़ कर सेर पीछे पाव भर पानी मिला दे। फिर मिट्टी की बोरसी में कंडे जला कर उसपर हंड़िया को ढँक कर रखदे और धीमी आँच पर पकने दे। दो-तीन घंटे में जब दूध पर खूब मोटी मलाई पड़ जाय तब मीठा मिला कर कुछ ठंडा करके पीले।

औटा हुआ दूध—एक सेर दूध में पाव भर पानी मिला कर कड़ाही में गरम करे। जब दूध खौलने लगे तब बड़े चमचे से बड़ी देर तक उछाले। जब उछलने से कड़ाही में फेन ऊपर तक भर जाय तब आँच बहुत धीमी कर दे। फिर जब समझे कि पानी जल गया और दूध ही केवल रह गया है तब उतार कर आध पाव शक्कर मिला ले।

मेवेदार दूध—खालिस भैंस का दूध लेकर उसमें बराबर का पानी मिला कर कड़ाही में चला-चला कर औटावे। जब समझे कि पानी जितना छोड़ा गया था वह सब जल गया है और केवल दूध रह गया है तब उसमें सेर पीछे आध पाव शक्कर, एक माशा केशर और चिरौंजी, पिस्ता, बादाम और नारियल की गिरी—इन सब चीजों को लेकर चिरौंजी को घोले और पिस्ता, बादाम और गरी महीन कतर कर छोड़ दे और फिर बड़े चमचे से उछाल-उछाल कर औटा

ले। औटाने से जब कड़ाही झागों से भर जाय तब आँच धीमी करके और कुछ देर के बाद उतार ले।

छुहारे का दूध—आधा सेर दूध में आधा सेर पानी मिला कर दूध गरम करने की हँड़िया में छोड़ कर धीमी आँच पर पकने को रख दे। साथ ही आठ-दस छुहारे काटकर उसमें छोड़ दे। दो-तीन घंटे तक बराबर मंद आँच पर पकने दे। जब सब पानी जल जाय और केवल आधा सेर दूध रह जाय तब उतार कर दूध में से छुहारे निकाल डाले और दूध को कुछ ठंडा करके पीले।

पीपल का दूध—गाय के एक पाव दूध में आधा पाव जल मिलाकर कंडों की मंद-मंद आग पर गरम होने के लिए रख देना चाहिए। यह ध्यान रहे कि आग तेज न हो। दूध पकते-पकते जब पानी जल जाय और दूध पक कर लाल हो जाय तब आग से उतार कर दूध को ठंडा करके पीपल के टुकड़ों को फेंक कर दूध पी जाना चाहिए। यह दूध बीमारी से अच्छे होने के बाद शरीर से बुखार की भीतरी गरमी छुड़ाने और भूख पैदा करने में बड़ा लाभदायक है।

२. रबड़ी बनाना

यह चार तरह की बनाई जाती है—

अरारोट की रबड़ी—भैंस का खालिस दूध लेकर उसमें सेर पीछे आधी छटाँक अरारोट जरा-से पानी में घोल कर दूध में छोड़े। फिर कड़ाही में दूध छोड़ कर गरम करे। जब दूध खौलने लगे तब उसे बराबर चलाता जाय। यह ध्यान रहे कि आँच तेज होनी चाहिए। जब दूध पकते-पकते सेर का डेढ़ पाव रह जाय तब उसमें छटाँक भर शक्कर, तीन माशे छोटी इलायची कुचल कर और दो बूँद गुलाब का इत्र छोड़ कर करछुल में अच्छी तरह घोंट दे और कड़ाही को चूल्हे से उतार कर रबड़ी को दूसरे बरतन में निकाल ले। यह ध्यान रहे कि

जितनी देर कड़ाही चूल्हे पर रहे उतनी देर तक बराबर दूध को चलाता रहे।

खोए की रबड़ी—खालिस दूध में अरारोट मिला कर औटा ले। जब सेर दूध का डेढ़ पाव रह जाय तब सेर पीछे आध पाव अच्छा खोवा छोड़ कर मिलादे और फिर चूल्हे से उतार कर डेढ़ छटाँक शक्कर और तीन माशे छोटी इलायची के दाने कुचल कर छोड़ दे और ऊपर से दो बूँद गुलाब का इत्र मिला कर किसी बर्तन में निकाल ले।

लच्छेदार रबड़ी—सवा सेर भैंस के दूध में तीन माशे चूने का पानी मिला कर चौड़ी कड़ाही में जो गहरी न हो, गरम करे। फिर उसे करछुल से चलाता जाय। जब दो उबाल दूध में आ जायँ तब चलाना बन्द कर दे। फिर एक हाथ में पंखा ले और एक हाथ में एक छोटी सींक ले। अब दूध पर पंखा करता जाय और जो मलाई उसपर पड़ती जाय उसे सींक से कड़ाही के किनारों पर लगाता जाय। थोड़ी-थोड़ी देर पर दूध को भी करछुल से चला दिया करे। जब कड़ाही में पाव भर दूध बच जाय और बाकी सेर भर की मलाई सींक से किनारों पर लगा ले तब कड़ाही को चूल्हे पर से उतार ले और पलटे से किनारों की मलाई को खुरच-खुरच कर दूध में मिलाता जाय। अब एक छटाँक पिसी मिश्री, आधी तोला छोटी इलायची पिसी, रबड़ी में मिलादे और जब रबड़ी ठंडी हो जाय तब दो बूँद गुलाब का इत्र भी छोड़ दे और फिर किसी बरतन में निकाल ले।

केसरिया रबड़ी—यह लच्छेदार रबड़ी की ही तरह बनाई जाती है, केवल अन्तर इतना ही है कि इसमें मिश्री छोड़ चुके तब गुलाब-जल में केशर पीस कर उसमें मलाई छोड़ दे।

मलाई—मलाई बनाने के लिए कड़ाही खूब छिछली होनी चाहिए। जितना दूध हो उतना ही उसमें पानी मिला कर कड़ाही में छोड़ दे और तेज़ आग पर गरम करे। जब दूध में एक उबाल आ जाय तब दूध उछालना आरम्भ कर दे। जब उछालते-उछालते दूध में झाग पड़

जाय और कड़ाही झागों से ऊपर तक भर जाय तब चूल्हे की आँच बहुत मन्द कर दे और दूध को चलाना बन्द कर दे। दो-चार घंटे में खूब मोटी मलाई तैयार हो जायगी। यह ध्यान रहे कि दूध भैंस का और खालिस होना चाहिए।

दूध की लपसी—ढाई सेर खालिस दूध लेकर उसमें बराबर का पानी मिलाकर गरम करे। जब दूध में तीन उबाल आ जाय तब उसमें आधा पाव आरारोट पानी में घोल कर छोड़ दे और फिर करछुल से चलाता जाय। पकते-पकते जब दूध का एक हिस्सा पानी जल जाय तब उसमें तीन पाव शक्कर, आध पाव चिरौंजी, आध पाव बादाम कतरे हुए और तीन माशे केशर पीस कर छोड़ दे और चूल्हे की आँच धीमी करके उसे पकाए। जब जितना दूध पानी कड़ाही में है उसका एक हिस्सा जल जाय और दो हिस्सा बाकी रह जाय, तब समझा ले कि दूध की लपसी तैयार हो गई।

मलाई की खीर—यह भी लच्छेदार रबड़ी की ही तरह बनाई जाती है, किन्तु अन्तर इतना है कि रबड़ी गाढ़ी बनाई जाती है और यह पतली बनाई जाती है। जब मलाई को सींक से कड़ाही के किनारे पर चढ़ा ले तब अन्दाज से दूध कड़ाही में बचा कर, जिससे दूध में मलाई मिलाने से वह खीर की तरह पतली रहे, कड़ाही को चूल्हे से उतार ले और सब किनारों की मलाई खुरच कर दूध में मिला दे। बाद में मीठा वगैरह अंदाज से मिला ले।

खोवा—इसके बनाने के लिए गाय या भैंस का खालिस दूध होना चाहिये। दूध को कड़ाही में छोड़ कर खूब पकावे, किन्तु उसे बराबर करछुल से चलाता जाय। पकते-पकते दूध गाढ़ा हो जायगा और थोड़ी देर में खोवे की शक्ल का बन कर तैयार हो जायगा। खोवा जितना ही कड़ा बनाया जायगा उतना ही अच्छा होगा।

निमस—भैंस का खालिश दूध लेकर खूब औंटा ले। औटते

समय यह याद रखे कि दूध में मलाई[1] जरा भी न पड़ने पावे। इसलिए दूध को बराबर चलाता जाय। साथ ही पाँच सेर दूध पीछे ढाई पाव शक्कर भी मिला दे। जब दूध अच्छी तरह औट जाय तब चूल्हे से कड़ाही को उतार ले और दूध को चला-चला कर बिल्कुल ठंडा करे। जब तक दूध ठंडा न हो जाय तब तक दूध का चलाना न बन्द करे अब रात को दूध की कड़ाही पर महीन कपड़ा ढक दे और ओस में रख दे। फिर तड़के उठ कर उसमें आध पाव गुलाब-जल और चार माशे केशर घोट कर मिला दे। फिर दूध को मथानी (रई) से बड़ी देर तक मथे। जब सब दूध झाग[2] हो जाय तब उसे निकाल-निकाल कर मिट्टी के प्यालों में रखता जाय।

३. दही बनाना

दही—दूध में खटाई मिलाने से दही तैयार होता है। यह कितनी ही तरह से बनाया जाता है, लेकिन इन सबों में खास बात केवल यह है कि पके दूध को कुछ ठंडा हो जाने दे। जब वह न बहुत गरम रहे और, न ठंडा, उस समय दूध को दही जमाने के बरतन[3] में उडेल कर मट्ठे का जामन[4] लगा दे और कम-से कम चार पाँच घंटे के

---

[1]मलाई दूध में पड़ने से निमस अच्छी नहीं बनेगी।

[2]दूध मथने से जो झाग बन जाता है उसी को निमस कहते हैं।

[3]दही जमाने का बरतन मिट्टी का होता है। यह बरतन रोज नहीं बदला जाता। एक दिन या एक बार उस बरतन में दही बना चुकाने पर उसको खूब साफ करके धोना और सुखाना चाहिये, नहीं तो दही के खराब होने का डर रहता है।

[4] जामन किसी भी खटाई के रस का दिया जा सकता है, लेकिन मट्ठे का सब से उत्तम होता है। मट्ठा न मिलने पर दूसरी किसी खट्टी चीज का रस काम में लाया जा सकता है। जामन अन्दाज से दूध के अनुसार थोड़ा-सा दिया जाता है।

लिए उसको ऐसे स्थान पर रख दे जिससे वह जरा भी हिले डुले नहीं। बस दही तैयार हो जायगा।

केसरिया दही—दो सेर दूध में आध पाव चीनी, केशर चार माशा और चार-पाँच बूंद गुलाब का इत्र लेकर दूध को पहले औंटा जाता है। जब आधा सेर दूध कम हो जाय अर्थात् एक हिस्सा जल कर तीन हिस्सा बाकी रह जाय तब उसमें शक्कर छोड़ दे और कुछ दूध निकाल कर उसमें केशर को घोट कर कुल दूध में मिला दे। इसके बाद दूध को फिर चूल्हे पर चढ़ा दे। एक या दो उबाल आ जाने पर दूध उतार ले और उसको दही बनाने के बरतन में उँडेल दे। जब दूध मामूली गर्म रह जाय तब उसमें अच्छे मट्ठे या दही का जामन दे और ऊपर से उसमें इत्र के चार-पाँच बूंदों को छोड़ दे। छः घन्टे के लिए उसको अलग रख दे। बस केसरिया दही तैयार हो जायगा।

अमृत दही—यही केसरिया दही से भी अच्छा होता है इसीलिए इसको अमृत-दही कहा जता है। यह एक सेर दूध में दो सेर दही, आध सेर चानी, एक तोला छोटी इलायची पिसी हुई, बढ़िया आम का रस पाव भर, अदरक का रस दो तोले और लगभग चार माशे केशर डाल कर बनाया जाता है। बनाने की विधि यह है कि पत्थर के किसी बड़े बरतन में एक साफ कपड़े को रख कर उसमें दही छोड़ दे और उस दही में घोट कर केशर, पिसी इलायची, आम और अदरक के रस छोड़ दे और दूध में चीनी को मिला कर दूध के द्वारा दही को छान ले। यह छना हुआ अमृत-दही है।

सिखरन दही—इसके बनाने के लिए एक सेर चक्का दही, भैंस का दूध ढाई सेर, किशमिश एक छटाँक, दो तोले छोटी इलायची के दाने, डेढ़ छटाँक महीन कतरे बादाम, और पाँच माशे पिसा हुआ नमक—इन सब को लेकर इकठ्ठा कर ले। अब दही को तो एक कपड़े में बाँध कर टाँग दे और दूध को दो-तीन उबाल तक गरम करके रख ले। अब उस दही का पानी कस कर निचोड़ दे और एक मजबूत कपड़े

में दही को डाल कर चीनी भी उसी में छोड़ दे और उस कपड़े के नीचे पत्थर का बड़ा बरतन रख ले। अब दही को उसी अँगौछे में फेंट ले और गरम-गरम दूध छोड़ता जाय और फिर फेंटता जाय। इसी तरह सब दही छन कर पत्थर के बरतन में आ जायगा। बाद में सब मेवा छोड़ कर दही में मिला ले। यदि अच्छा हो तो केशर भी गुलाब या केवड़ा-जल में घोंट कर दही में मिला ले।

श्रीखण्ड दही—यह दही बहुत ही स्वादिष्ट बनता है। इसके बनाने की विधि यह है कि पहले दो सेर चक्का दही लेकर कपड़े में रख कर कस के निचोड़ डाले जिससे उसका पानी निकल जाय। बाद में पत्थर के चौड़े बरतन में दही को रख कर खूब फेंटे। जब दही में लस आ जाय तब उसमें डेढ़ पाव पिसी मिश्री और चार माशे सांधा नमक छोड़ कर फेंटे। अब एक माशा लौंग, एक तोला काला मिर्च, चार माशे केशर, दो माशे जायफल, चार माशे जावित्री, एक तोला छोटी इलायची— इन सब को पीस कर दही में मिला ले।

४. मक्खन बनाना

मक्खन—दूध को मिट्टी की हँड़िया में रख कर मथानी (रई) से खूब मथे। मथने से जो दूध के ऊपर झाग होता है उसको निकाल ले। इसी प्रकार जब तक झाग निकले तब तक निकाल ले। इस झाग को ही मक्खन कहते हैं। अब जो पदार्थ झाग अथवा मक्खन निकालने के बाद हँड़िया में बचता है उसे मठ्ठा कहते हैं।

ब्रज माखन—बढ़िया चक्का दही लेकर कपड़े में बाँध कर टाँग दे। जब दही का पानी निकल जाय तब फिर उसको कस दे। इसके बाद फिर दही से थोड़ा पानी निकलेगा। इस तरह कई बार पोटली कस-कस कर लटका दे जिससे सब पानी निकल जाय। अब दही को कलई या पत्थर के बरतन में रख कर उसे फेंटे और जब अच्छी तरह दही फिंट जाय तब उसमें मिश्री अन्दाज से लेकर दरदरी पीस कर छोड़ दे।

५. खीर बनाना

चावल की खीर—पहले चावलों को कड़ाही में घी गरम करके भून ले, फिर दूध छोड़ कर पकाए। पकाते समय बराबर चलाता जाय जिससे चावलों में गुठली न पड़ने पाए। आंच बहुत तेज न होना चाहिए। जब चवाल अच्छी तरह गल जायँ और दूध में कुछ-कुछ मिल जायँ तब चूल्हे से उतार कर उसमें शकर मिला दे।

मोहिनी खीर—सेर दूध पीछे एक छटांक बढ़िया महीन चावल साफ करके कपड़े से पोंछ डाले। फिर कड़ाही में एक छटांक घी छोड़ कर गरम करे और उसमें चावल छोड़ कर बहुत धीमी आँच पर भूने। जब चावल भुन कर खूब सुर्ख हो जायँ तब उसमें दूध छोड़ दे और धीमी आंच पर पकने दे। खीर को बार-बार चलाता जाय। जब चावल गल जायँ तब डेढ़ छटांक शकर, आधी छटांक किशमिश, आधी छटाँक बादाम, आधी छटाँक पिस्ता और एक तोला नारियल की गिरी—इन तीनों को महीन कतर ले और फिर सब मेवे और शकर खीर में छोड़ कर मिला दे। फिर पतोली को चूल्हे से उतार कर चूल्हे से जलते हुए अङ्गारे निकाल कर उस पर रख दे। जब चावल दूध में मिल जाय तब आधी छटाँक गुलाब-जल में ढाई माशे केशर घोट कर खीर में मिलादे और ऊपर से आधी छटाँक घी छोड़ कर आग पर से उतार ले।

फीरीना—यह दो तरह से बनाई जाती है। एक तो समूचे चावलों को पका कर उसमें दूध छोड़ देते हैं और दूसरे चावलों को पीस कर उसकी खीर बनाते हैं। फीरीनी बनाने के लिए चावल बहुत बढ़िया, महीन होना चाहिए। यहाँ पर पिसे हुए चावलों की फीरीनी बनाने की विधि लिखी जाती है।

पहले चावलों को साफ करके दो घंटे के लिए पानी में भिगो दे। फिर उन्हें सिल पर पीस डाले। अब दूध कड़ाही में गरम करे और

उसमें चावलों को गाढ़ा-गाढ़ा घोल कर पकाए, किन्तु बराबर चलाता जाय। जब फीरीनी गाढ़ी हो जाय, तब बेना छोड़ कर धीमी आंच पर पकाए। फिर सेर पीछे आध पाव मिश्री पीस कर उसमें मिला दे और आग पर से कड़ाही उतार कर दो बूँद गुलाब का इत्र छोड़ दे। बाद में कटोरों या मिट्टी के प्यालों में परोस कर ऊपर से हर एक प्याले में कतरा हुआ पिस्ता छोड़ता जाय। यदि इच्छा हो तो चांदी का वर्क भी पिस्ता डालने के पहले चिपकाता जाय।

सेवईं की सादी खीर—सेवईं को पहले घी में भून कर लाल कर ले, फिर कड़ाही में शकर[1] की चाशनी बना कर उनमें छोड़ कर पकाए। इसके बाद जब सेवईं गल जाय तब पका हुआ थोड़ा सा दूध छोड़ दे।

सेवईं की साधारण खीर—पाव भर महीन सेवईं, चार सेर दूध और आधा सेर शकर लेकर पहले सेवईं, को किसी महीन कपड़े में रख कर ढीली बाँध ले। फिर किसी पतीली में पानी खौलाए। जब पानी खूब खौलने लगे तब उसमें दो-तीन बार उस पोटली को डुबोवे फिर खोल कर सेवईं को हवा में सुखा ले। अब पतीली में घी गरम करके उसमें सेवईं भूने और दूध-शकर छोड़ कर पकाए। जब दूध आधा रह जाय तब चूल्हे से उतार ले।

सेवईं की स्वादिष्ट खीर—आध पाव अच्छी सेवईं लेकर घी में भून कर रख ले। फिर दो सेर दूध गरम करके औटाए और उसमें छोड़ दे। जब औटे हुए दूध में सेवईं छोड़ने के बाद उबाल आ जाय तब पाव भर शकर छोड़ कर मिला दे।

खोवा की खीर—खोवा की खीर बनाने के लिए आध पाव खोवा लेकर उसमें आधी छटाँक मैदा मिला दे और कुछ देर तक

---

[1] शकर की जगह गुड़ की चाशनी भी बनाई जा सकती है, किन्तु गुड़ की चाशनी की सेवईं लाल बनेगी।

दोनों को मसल कर एक कर दे। इसके बाद उसको घी में भून कर ठंडा हो जाने दे और अँगुलियां द्वारा खोए के चावल से बना डाले। जब दूध औटते-औटते आधा यानी सेर भर रह जाय तब उसमें खोए के चावल, पाव भर शकर थोड़े-थोड़े मेवे छोड़ दे और ढक दे। जब दूध गाढ़ा हो जाय तब चूल्हे से उतार कर दो-तीन बूँद गुलाब का इत्र छोड़ दे।

नारियल की खीर—मीठी और उत्तम[1] जाति का नारियल लेकर तोड़ ले और उसका सब पानी निकाल कर ऊपर का कड़ा छिलका अलग करके कद्दूकश में कस। इसके बाद पाव नारियल पीछे सवा सेर दूध लेकर और ढाई छटाँक मिश्री मिला कर गरम करे। अब दूसरे चूल्हे पर पतीली में आध पाव घी गरम करके उसमें कसे हुये नारियल को धीमी आँच पर भून कर लाल करे। फिर उसमें वह दूध छोड़ दे जो गरम हो रहा है और करछुल से चलाता जाय। जब जब नारियल गल जाय तब एक छटाँक किशमिश और डेढ़ छटाँक बादाम कतर कर छोड़ दे और जल्दी-जल्दी चलाता जाय। इसके बाद जब दूध गाढ़ा हो जाय, तब चूल्हे से उतार कर उसमें दो माशे केशर गुलाब-जल में घोल कर छोड़ दे और ऊपर से दो तोले महीन कतरा हुआ पिस्ता, छः माशे छोटी इलायची कुचली हुई मिला दे। फिर कटोरा या मिट्टी के प्यालों में भर कर हर एक में चाँदी के वर्क चिपका दे।

गेहूँ की खीर—गेहूँ का दलिया बना कर उसमें से मोटे-मोटे दाने निकाल ले, फिर घी में भून कर लाल करे। इसके बाद दूध को गरम करके छोड़ दे। जब गेहूँ के दाने गल जायँ और खीर गाढ़ी हो जाय

---

[1] 'नेयापति' नाम की जाति का नारियल सबसे अच्छा होता है। यदि नारियल दूसरी जाति का लिया गया और वह खारी हुआ तो खीर खराब हो जायगी और दूध फट जायगा। इसलिए नेयापति जाति का ही नारियल ले।

तब उसमें शक्कर, मेवा और गुलाब का इत्र छोड़ दे। इसकी खीर बलवीर्य की वृद्धि करती है।

जौ, मकई, ज्वार आदि का भी दलिया बना कर, और घी में भून-कर खीर बनाई जाती है।

चिवड़े की खीर—एक छटाँक चिवड़े की खीर बनाने के लिये एक सेर दूध, आध पाव शक्कर, आध पाव घी, बादाम, किशमिश, गुलाब-जल एक एक छटाँक और छोटी इलायची छः माशे लेकर पहले पतीली में घी गरम करके उसमें चिवड़ा छोड़ कर मंद आग पर भूने। जब चिवड़ा लाल हो जाय तब उसको पतीली से निकाल ले और उस पतीली में दूध गरम करे। जब दूध में दो-तीन उबाल आ जायँ तब उसमें चिवड़ा छोड़ दे और चलाता जाय। इसके बाद जब चिवड़ा गल कर मिल जाय तब उसमें मेवे छोड़ दे और चूल्हे से पतीली उतार कर नीचे आग पर रखे। कुछ देर बाद शक्कर और गुलाब-जल छोड़ कर मिला दे और आग पर से हटा ले।

बाजरे की खीर—पहले बाजरा ओखली में छाँट कर फटक कर उसकी मींगी-मींगी निकाल ले। फिर एक छटाँक बाजरे पीछे पाव भर घी, सवा सेर दूध, आध पाव शक्कर और मेवा वगैरह अपनी इच्छा-नुसार लेकर आध पाव घी में भूने। जब महक आने लगे तब उसमें दूध छोड़ दे और बराबर चलाता जाय, नहीं तो यह खीर पतीली में लग जायगी। फिर जब बाजरा गल कर दूध में मिल जाय तब मेवा शक्कर और आध पाव घी छोड़ कर मिला दे और गाढ़ा हो जाने पर चूल्हे से उतार ले। फिर उसमें गुलाब या केवड़े का दो-चार बूँद इत्र भी छोड़ दे।

बाजारे की ककुनी और रामदाना की खीर भी ओखली में कूट कर बनाई जाती है।

कच्चे आम की खीर—मीठी जाति के कच्चे आम लेकर छील डाले और बाद में फाँके करके उसमें थोड़ा-पिसा नमक लेकर

मसल दे और कुछ देर के लिए रख दे। बाद में उनको धोकर महीन-महीन टुकड़े काट कर, थोड़ा-सा चूना पानी में घोल कर, उसी में कतरे हुये टुकड़ों को सौंद कर रख दे। इसके बाद पतीली में घी गरम करके अन्दाज से मेवे लेकर तल डाले और फिर उसी में छोटी इलायची के दानों का तड़का दे। जब दाने लाल हो जायँ तब उसमें दूध छोड़ दे और जल्दी-जल्दी चलाता जाय। जब दूध दो हिस्सा रह जाय और एक हिस्सा जल जाय तब आमों को पानी से धोकर और कपड़े से पानी पोंछ कर दूध छोड़ दे और शक्कर भी छोड़ दे। जब दूध पकते-पकते आधा रह जाय तब सब मेवा छोड़ कर चला दे और चूल्हे से उतार ले। कुछ ठंडा हो जाने पर उसमें दो बूंद गुलाब का इत्र छोड़ दे। आम की खीर अत्यन्त स्वादिष्ट तथा बलवीर्य-वर्द्धक होती है।

सन्तरे की खीर—बड़े-बड़े नागपुरी सन्तरे लेकर उनका रस निकाले। एक पाव रस की खीर बनाने के लिए एक सेर भैंस का दूध, एक छटाँक घी, सूजी, बादाम, किशमिश चिरौंजी आधी-आधी छटाँक शक्कर आध पाव और चार माशे इलायची इन सब चीजों को इकट्ठा करले। फिर दूध को कड़ाही में औटा ले और जब दूध खूब औट जाय तब चूल्हे से उतार कर नीचे रख ले। अब किसी बरतन में सन्तरे का रस और शक्कर मिला कर, थोड़ी-सी आग चूल्हे से निकाल कर उस पर रस को पकने दे। इसके बाद पतीली में घी गरम करके मेवे तल कर निकाल ले। बचे हुये घी में सूजी भून कर लाल कर ले। इसके बाद सूजी में केसर छोड़ कर पकाए, जब पकने लगे तब एक हाथ से चलाता जाय और एक हाथ से दूध छोड़ता जाय। जब खीर गाढ़ी हो जाय तब मेवे छोड़ कर मिला दे और चूल्हे से उतार ले। जब खीर कुछ ठंडी हो जाय तब गुलाब-जल छोड़ दे।

पूरी की खीर—पहले मैदा को सान कर उसकी खूब बड़ी-सी पूरी बेल ले। फिर बहुत छोटी कटोरी लेकर छोटी-छोटी पूरियाँ रुपये-

रुपये भर की काट ले। फिर दूध को गरम करके औटाए। जब दूध तीन हिस्सा रह जाय और एक हिस्सा जल जाय तब उसमें पूरियों को छोड़ दे। साथ ही थोड़ा सा मेवा और शकर छोड़ दे। जब खीर खूब गाढ़ी हो जाय, तब चूल्हे से उतार कर नीचे रख ले। ऊपर से दो बूँद गुलाब का इत्र और थोड़ा-सा पिस्ता कतर कर छिड़क दे।

आलू की खीर—आध पाव आलू की खीर बनाने के लिए डेढ़ सेर दूध और तीन छटाँक शकर होना चाहिये। पहले आलू को छील कर कद्दूकश में कस डाले। फिर कड़ाही में घी गरम करके उसमें आलू भूने। जब आलू लाल पड़ जायँ तब उन्हें दूसरे बरतन में निकाल ले। अब कड़ाही में दूध औंटाये। जब तीन पाव दूध जल जाय तब आलू-शकर छोड़ दे और धीमी आँच पर पकाए। बाद में किशमिश, बादाम छोड़ कर खीर पकाये। जब खीर गाढ़ी हो जाय और आलू गल जायँ तब चूल्हे से उतार कर कटोरों में परोस ले और ऊपर से पिस्ता कतर कर छिड़क दे।

लौकी की खीर—पहले दूध जब औटा कर रख ले। जितना दूध हो उसका आधा दूध जब औटाने से रह जाय तब चूल्हे से उतार कर रख ले। अब अच्छी नरम लौकी लेकर अच्छी तरह छील डाले और फिर बीच से काट कर उसके बीच और गूदा निकाल दे। फिर लौकी को कद्दूकश में कस ले। इसके बाद लौकी को किसी कपड़े में बाँध ले और फिर पानी गरम करके लौकी को पोटली समेत छोड़ कर उबाले। जब समझे कि लौकी गल गई है तब पोटली को कस कर निचोड़ दे और खोल कर लौकी को हवा में फैला दे। अब एक पतीली में घी गरम करे और उसमें इलायची और लौंग का बघार देकर लौकी छोड़ कर खूब भूने। जब लौकी लाल हो जाय तब उसमें औटा हुआ दूध, मेवे, शकर छोड़ दे और थोड़ी देर तक चलाता हुआ पकाए। जब खीर गाढ़ी हो जाय तब छोटी इलायची के कुचले हुये दाने छोड़ कर चूल्हे से उतार ले। जब खीर कुछ ठंडी हो जाय तब गुलाब का इत्र

दो बूँद मिला कर कटोरों में परोस ले और ऊपर से पिस्ता महीन कतर कर छिड़क दे।

लौकी की खीर की तरह खरबूजे की खीर भी बनाई जाती है, किन्तु खरबूजा गदर होना चाहिये।

लीची की खीर—इसके बनाने के लिये बहुत मीठी लीची होनी चाहिये जिससे दूध फटने का भय न हो। पहले लीची को छील कर उसके बीज निकाल दे और फिर छोटे-छोटे टुकड़े काट ले। कटी हुई पाव भर लीची की खीर बनाने के लिए सवा सेर दूध लेकर औटाए। जब दूध तीन हिस्से रह जाय और एक हिस्सा जल जाय तब उसमें लीची को हाथों से दबा कर छोड़ दे और बराबर चलाता जाय। जब पकते-पकते दूध आधा जल जाय तब उसमें आध पाव शकर, डेढ़ छटाँक किशमिश, एक छटाँक कतरे हुए बादाम—इन सब को छोड़ दे। जब लीची गल जाय और दूध खूब गाढ़ा हो जाय तब चूल्हे से उतार ले और एक तोला छोटी इलायची और गुलाब का इत्र दो बूँद छोड़ दे।

बूंदी की खीर—पहले बेसन की बूँदियाँ तल कर तैयार करे। फिर दूध में शकर और मेवे छोड़ कर औटाए। जब दूध औट कर गाढ़ा हो जाय तब चूल्हे से दूध को उतार ले और उसमें बूंदियों को छोड़ दे। कुछ देर बाद गुलाब का इत्र दो बूंद छोड़ दे।

मखाने की खीर—एक सेर दूध, छटाँक भर मखाना, आध पाव शकर और छटाँक-छटाँक भर किशमिश, बादाम, चिरौंजी लेकर पहले मखानों को घी में भून डाले। फिर उनको जरा कुचल कर दर-दरा कर ले। अब दूध को गरम करे। जब दूध एक हिस्सा जल जाय और तीन हिस्सा रह जाय तब उसमें मखाने, शकर और मेवे छोड़ कर जला दे। फिर चूल्हे से उतार कर छोटी इलायची पीस कर एक तोला छोड़ दे।

सूजी की खीर—एक छटाँक सूजी लेकर घी में भून कर लाल

करे। इसके वाद उसमें सेर भर दूध छोड़ दे और चलाता हुआ पकाए। जव खीर गाढ़ी हो जाय तव किशमिश, वादाम और आध पाव शक्कर छोड़ दे, फिर चूल्हे से उतार कर ठंडा होने दे। वाद में प्यालों या कटोरों में परोस कर ऊपर से चांदी के वर्क चिपका दे और पिस्ता कतर कर छिड़क दे।

कटहल की खीर—पाव भर कटहल के वीजों की खीर वनाने के लिए सवा सेर दूध लेकर औटने को चूल्हे पर चढ़ा दे। अव वीजों को धोकर कद्दूकश[1] में कस ले। फिर किसी कपड़े में रख कर पोटली वांध ले और पोटली सहित उवाल ले। जव उवल जायँ तव खोल कर जरा हवा में फैला दे और आध पाव घी में भून कर लाल करे। वाद में औटा हुआ दूध, तीन छटांक शक्कर और मेवे छोड़ कर, चलाता हुआ पकाए। जव खीर गाढ़ी हो जाय और करछुल में लिपटने लगे तव चूल्हे से उतार कर तीन माशे केशर गुलाव-जल में घोंट कर छोड़ दे और पिस्ता ऊपर से कतर कर छोड़ दे।

जमींकंद की खीर—पहले ज़मीकन्द को छील कर कद्दूकश में कस ले और फिर इमली की पत्ती के साथ उवाल डाले। वाद में जव गल जायँ तव घी में खूव भून कर औटा हुआ दूध छोड़ कर खीर वना ले।

---

[1] कद्दूकश में कसने के वजाय वीजों को उवाल कर सिल पर महीन पीस कर और घी में भून कर भी खीर वनाई जाती है।

ग्यारहवाँ अध्याय

मुरब्बा, हलुवा मीठे पकवान बनाना

१. मुरब्बे बनाना

कितने ही फलों इत्यादि के मुरब्बे भिन्न-भिन्न रीति से बनाए जाते हैं; यह गुणकारी तथा दिमाग को तर रखने वाले होते हैं। विधियाँ इस प्रकार हैं।

आँवले का मुरब्बा—इसके बनाने के लिए अच्छे पके हुये और हाथ के तोड़े हुये आँवले होने चाहिये। यदि मुरब्बे के लिये जरा सा भी कहीं से दागी आँवला होगा तो उसका मुरब्बा खराब हो जायगा। इसलिये आँवले चुटैले अथवा दागी न होने चाहिये। मुरब्बा बनाने के लिये पहले आँवलों को तीन दिन तक पानी में भिगो रखे। चौथे दिन पानी से निकाल कर उनको खूब गोदे। फिर पाँच सेर पीछे दो तोले चूना लेकर पानी में घोले और फिर उस पानी में गुदे हुये आँवलों को तीन दिन के लिये भिगो दे। चौथे दिन आँवलों को चूने के पानी से निकाल कर साफ पानी में खूब धो डाले। इसके बाद उनको आध पाव मिश्री के साथ डेढ़ सेर पानी में उबाल डाले। जब आँवले उबल जाँय तब पानी से निकाल कर किसी कपड़े पर फैला दे। अब किसी कलई के बरतन में पाँच सेर आँवलों के लिये पन्द्रह सेर शकर की चाशनी तैयार करे और फिर उसमें आँवले छोड़ दे। जब वे अच्छी तरह गल जायँ तब डेढ़ माशे केशर, एक तोला छोटी इलायची के दाने और छः माशे काली मिर्च पीस कर उनमें मिला दे। फिर ठंडा करके बरतन में भर दे। आँवले का मुरब्बा बहुत ठंडा और गुणकारक होता है। यदि इस पर चाँदी का वर्क लपेट कर खाया जाय तो यह बल और वीर्य को बढ़ाता है।

सेव का मुरब्बा—पके हुए सेव लेकर उन्हें खूब गोद डाले। फिर सेर पीछे सेर भर शकर में उन्हें उबाल ले और दो दिन तक किसी बरतन में भर कर रख दे। तीसरे दिन एक सेर शकर की चाशनी तैयार करके उसमें सेव उबाले और ऊपर से थोड़ा केवड़ा छोड़ कर ठंडा हो जाने पर भर कर रख दे इसका मुरब्बा हृदय और दिमाग को बल देता है।

आम का मुरब्बा—खूब गूदेदार अथवा बिना रेशे के आम लेकर पहले छील डाले। फिर उनको मोटे और लम्बे कतरों में काट डाले। इसके बाद कतरों को अच्छी तरह गोद कर आध पाव चूने को पानी में घोल डाले और उसी में आम को छोड़ दे। पन्द्रह-बीस मिनट के बाद उनको चूने के पानी से निकाल कर साफ़ पानी से धो डाले। फिर कपड़े में पोंछ कर पानी में सुखा दे। अब आध पाव मिश्री सेर पीछे एक सेर पानी में छोड़ कर उसमें उन कतरों को हल्का उबाल ले और फिर पानी से निकाल कर कपड़े पर फैला दे। अब पाँच सेर अच्छी शकर ले कर उसकी एक तार चाशनी तैयार करके उसमें आम के कतरों को छोड़ कर पकाए। जब अच्छी तरह कतरे गल जायँ तब छः माशे काली मिर्च, चार माशे केशर और एक तोला छोटी इलायची—इन सब को जरा से दूध में पीस कर उसमें मिला दे और ठंडा करके अमृतबान में भर कर रख ले।

नासपाती का मुरब्बा—यह इस प्रकार बनाया जाता है कि पहले नासपाती को छील कर, चार-चार फांकें करके गोद ले। फिर सेर पीछे दो सेर मिश्री की एक तार चाशनी बना कर उसमें नासपाती को छोड़-कर पकाए। जब टुकड़े गल जायँ तब ऊपर से एक नीबू का रस निचोड़ कर तीन दिन तक छाया में रखे। फिर बरतन में भर कर रख ले।

अनन्नास का मुरब्बा—अच्छे अनन्नास ले कर उनको छील डाले। फिर उनके बीज निकाल कर हर एक पीछे रुपये भर चूना

और नमक मिला कर मसल दे और बाँध कर टाँग दे। जब उसका जहरीला पानी अच्छी तरह निकल जाय तब अच्छी तरह मल कर साफ पानी में धो डाले। फिर बड़े-बड़े टुकड़े काट कर गोद डाले। इसके बाद सेर टुकड़ों पीछे ढाई सेर शकर की एक तार चाशनी तैयार करके उसमें टुकड़े छोड़ दे और दो नीबू का रस भी निचोड़ दे। जब टुकड़े खूब गल जायँ और चाशनी गाढ़ी हो जाय तब चूल्हे से उतार कर ठंडा होने दे और फिर बरतन में भर कर रख दे।

गाजर का मुरब्बा—यह मुरब्बा खून को बढ़ाने वाला अथवा प्यास कम करने वाला होता है। यह इस प्रकार बनाया जाता है कि मोटी-मोटी गाजर ले कर हलके-हलके खुरच कर छील डाले। फिर बीच से दो फाँके करके उसका कड़ा हिस्सा निकाल दे। फिर हल्का उबाल कर कपड़े पर हवा में फैला दे। इसके बाद सेर पीछे दो सेर शकर की चाशनी तैयार करके उसमें गाजर छोड़ कर पकाए। ऊपर से नींबू का रस भी निचोड़ दे। जब गाजर गल जाय तब उतार ले और ठंडा करके अमृतबान में भर कर रख दे।

अदरक का मुरब्बा—पहले अदरक को छील कर अच्छी तरह गोद डाले। फिर पानी में अदरक को उबाले। जब तीन उबाल आ जायँ तब उतार ले। इसके बाद सेर पीछे डेढ़ सेर शकर की चाशनी बना कर उसमें अदरक छोड़ दे। ऊपर से नीबू का रस निचोड़ दे। जब अदरक गल जाय तब ठंडा करके बरतन में भर ले। अदरक का मुरब्बा दमा के रोगी के लिए गुणकारी है।

पेठे का मुरब्बा—नए पेठे का मुरब्बा कुछ दिनों में खराब हो जाता है और पुराने पेठे का मुरब्बा बहुत दिनों तक ठहरता है। इसलिए ढाई-तीन वर्ष का पुराना पेठा लेना चाहिए। इसका मुरब्बा इस प्रकार बनाया जाता है :—

पेठे को छील कर काट ले। फिर उसका मुलायम गूदा और बीज निकाल ले। पेठे के टुकड़े काट कर अच्छी तरह गोद डाले।

इसके वाद पेठे के गूदे और बीजों को एक कपड़े में रख कर उनका पानी निचोड़ ले। फिर टुकड़ों को पतीली में भर दे और निचोड़ा हुआ पानी उसमें छोड़ कर उवाले। जब दो वार उबाल आ जाय तब टुकड़ों को निकाल कर, कपड़े पर हवा में फैला दे। इसके बाद घी गरम करके टुकड़ों को तल ले। जब सब तल कर तैयार हो जाय तब सेर पीछे दो सेर शकर की चाशनी बना कर उसमें पेठे को छोड़ कर पकाए। जब सब टुकड़े गल जायँ तब उतार कर थोड़ा-सा गुलाब या केवड़ा छोड़ दे। फिर ठंडा करके बरतन में भर कर रख दे।

बादाम का मुरब्बा—बादाम तोड़ कर शहद में उबाल कर रख दे। चार दिन के बाद फिर और शहद ले कर उसमें उबाल ले और ठंडा करके बरतन में भर दे। यह खाँसी में लाभ पहुँचाता है।

छुहारे का मुरब्बा—छुहारों को रात भर पानी में भीगने दे। दूसरे दिन पानी से निकाल कर फैला दे फिर शकर की चाशनी बना कर उसमें छुहारे छोड़ कर पका ले।

कमरख का मुरब्बा—इसका मुरब्बा बनाने के लिए पकी हुई कमरख लेकर अच्छी तरह गोद डाले। फिर किसी मटकी में भर कर थोड़ा सा नमक पीस कर उसमें छोड़ दे और उसे बन्द करके खूब हिला दे। दस पन्द्रह मिनट तक बराबर हिलाने के बाद उसमें जो कुछ पानी निकला हो उसे निकाल दे और उसमें फिर चूने का पानी छोड़ कर कुछ देर तक हिलाए और फिर पानी को फेंक दे। फिर पाव भर दही सेर पीछे ले कर पानी में घोले और कमरखों में छोड़ कर आधा घंटा तक हिलाए। इसके बाद उसी में आध पाव मिश्री भी मिला ले और हल्का जोश दे कर उतार ले। फिर कपड़े पर हवा में कमरखों को फैला दे। अब ढाई सेर शकर की चाशनी बना कर उसमें कमरखों को छोड़कर पकाए। जब वे गल जायँ तब एक नीबू का रस निचोड़ दे। बाद में दो तोले गुलाब-जल में दो माशे केशर और एक तोला छोटी इलायची पीस कर छोड़ दे। फिर ठंडा हो जाने

पर भर कर रख ले।

नीबू का मुरब्बा--अगहनी[१] नीबू लेकर झामें से छील कर गोद डाले। फिर किसी हँड़िया में भर कर सेर पीछे एक तोला खड़िया-मिट्टी और एक तोला चूना पानी में घोल कर नीबू में छोड़-कर पकाए। जब तीन उबाल आ जायँ तब जरा-सा खा कर देखे कि नीबू की खटाई दूर हुई या नहीं। जब खटाई न मालूम हों तो उतार कर ठंडा कर ले और निचोड़ कर कपड़े पर फैला दे। इसके बाद ढाई सेर शकर की चाशनी बना कर उसमें नीबू छोड़ कर पकाए। जब चाशनी गाढ़ी हो जाय तब उतार ले। इसका मुरब्बा मूत्रकृच्छ्र के रोगी के लिये बहुत ही फायदेमन्द है और दिमाग को ताकत पहुँचाता है।

आलू का मुरब्बा—अच्छे आलू ले कर उनको छील कर गोद डाले। फिर सेर पीछे आधा सेर पानी और दो नीबू के रस के साथ उबाल ले। जब दो उबाल आ जायँ तब ठंडा करे, बाद में दो सेर शकर की चाशनी तैयार करके उसमें आलू छोड़ दे और ऊपर से दो नीबू का रस निचोड़ दे। जब आलू गल जायँ तब दो माशे छोटी इलायची, छः माशे काली मिर्च और दो माशे केशर गुलाब-जल में पीस कर उसमें मिला दे। बाद में चूल्हे से उतार ले।

परवल का मुरब्बा—जो परवल पके हुये न हों किन्तु पकने पर हों, उनका मुरब्बा रोगियों के लिये बहुत गुणकारी होता है। इसके बनाने की विधि इस प्रकार है कि पहले परवलों को छील डाले। फिर बीच से चीर कर बीज निकाल दे और गोद कर हल्का जोश दे ले। इसके बाद ठंडा करके उनका पानी निचोड़ दे और हवा में फैला दे। अब सेर

---

[१]इस समय नीबू पकने पर होते हैं इसलिये ऐसे ही नीबुओं का मुरब्बा या अचार बनाना चाहिए, क्योंकि ये कई महीने तक खराब नहीं हो सकते।

पीछे एक छटाँक बादाम और पिस्ता कतर ले और आधा पाव किश-मिश एक तोला छोटी इलायची के दाने लेकर—चारों चीजों को एक में मिला ले। फिर परवलों में भर कर और डोरे से बाँध कर तैयार करे। इसके बाद दो सेर शकर की दो तार चाशनी तैयार करके उसमें दो नीबू का रस निचोड़ दे और फिर परवलों को छोड़ दे। जब परवल गल जायँ तब चूल्हे से उतार ले और ऊपर से दो माशे केशर गुलाब जल में पीस कर छोड़ दे। बस मुरब्बा तैयार हो जायगा।

कसेरू का मुरब्बा—मोटे-मोटे कसेरू लेकर उनको छील कर केवल काला हिस्सा निकाल दे। बाद में धो कर गोद डाले। फिर सेर पीछे आधा सेर पानी में नीबू का रस निचोड़ कर उसमें कसेरू उबाल ले। जब कसेरू कुछ गल जायँ तब निकाल कर फैला दे और सवा दो सेर शकर की चाशनी तैयार करके उसमें कसेरू छोड़ कर पकाए। जब कसेरू अच्छी तरह गल जायँ तब दो नीबू का रस, छः माशे पिसी काली मिर्च, दो माशे केशर और एक तोला पिसी छोटी इलायची मिला कर उतार ले। फिर ठंडा करके बरतन में रख ले। यदि सबेरे दो कसेरू खा कर दूध ऊपर से पिया जाय तो यह बहुत ही फायदा पहुँचाता है। इसका मुरब्बा बहुत ठंडा होता है।

फालसे का मुरब्बा—इसका मुरब्बा बनाने के लिये पक्के हुये फालसे ले। फिर कलई की पतीली में पानी गरम करे। जब पानी खूब पकने लगे तब पतीली को उतार कर उसमें फालसा छोड़ कर कुछ देर के लिये ढक दे। थोड़ी देर में जब फालसे गल जायँ तब उन्हें निकाल कर ठंडे पानी से धो कर हवा में फैला दे। इसके बाद सेर पीछे पाव भर मिश्री छोड़ कर उबाल ले और उसमें फालसों को छोड़ कर एक हल्का उबाल दे और फिर कपड़े पर हवा में फैला दे। अब सेर पीछे दो सेर शकर की तीन तार चाशनी तैयार करके उसमें फालसा छोड़ कर एक उबाल दे और चूल्हे से उतार कर ठंडा करे। फिर छः माशे काली मिर्च, एक तोला छोटी इलायची के दाने और दो माशे केशर ले कर गुलाब-

जल में पीस कर मुरब्बे में मिला दे।

फालसे की तरह मकोय का मुरब्बा भी बनाया जाता है।

केले का मुरब्बा—उत्तम जाति[१] के बढ़िया गद्‌गद केले ले कर उनको छील डाले। फिर दो-दो तीन-तीन जगह उनको गोद दे। इसके बाद पतीली में थोड़ी सी दूब (घास) बिछा कर उस पर केलों को रखदे और ऊपर से दूब ढक दे। फिर थोड़ा सा पानी छोड़ कर हलका जोश देने के बाद निकाल कर ठंडा करले। इसके बाद एक सेर केले पीछे दो सेर शक्कर की चाशनी तैयार करे। किन्तु चाशनी में पानी बहुत कम डालना चाहिये, क्योंकि केला बहुत जल्दी गल जाता है। जब चाशनी तैयार हो जाय तब उसमें केले और दो नीबू का रस छोड़ कर पकाए। जब केला गल जाय तब चूल्हे से उतार कर उसमें छः माशे काली मिर्च दो माशे केशर और एक तोला छोटी इलायची के दाने—इन सब को गुलाब जल में पीस कर मिला दे। इसका मुरब्बा बल-वीर्य को बढ़ाता है; और मस्तिष्क का बल देता है।

सुपारी का मुरब्बा—इसके बनाने के लिये अच्छी-अच्छी हरी सुपारी ले कर छील डाले। बाद में एक सेर सुपारी का मुरब्बा बनाने के लिए पांच सेर पानी में एक तोला सुहागा और आधी छटांक चूना घोल कर गरम करे। फिर सुपारी धो कर उसमें छोड़ दे। जब उबाल आ जाय तब पतीली को उतार कर और ढक कर एक दिन के लिए रक्खा रहने दे। दूसरे दिन सुपारी निकाल कर धो डाले और फिर कांटे से अच्छी तरह गोद ले। इसके बाद किसी बर्तन में सात सेर पानी छोड़े और उसमें आधी छटांक चूना मिला कर, गोदी हुई सुपारियों को आठ-दस घंटे तक धीमी आंच पर पकाए। फिर चूल्हे से उतार कर ठंडे पानी से सुपारियों को धो डाले। अब दो सेर शक्कर

---

[१] चाँपा और बर्दवान जाति के केले ही उत्तम होते हैं। इस लिए इन्हीं केलों का मुरब्बा बनाना चाहिए।

की एक तारा चाशनी तैयार करके उसमें सुपारी छोड़ कर धीमी आंच पर पकाए। साथ ही एक नीबू का रस भी निचोड़ दे। जब चाशनी गाढ़ी हो जाय तब चूल्हे से उतार कर काली मिर्च, इलायची और केशर पीस कर उसमें छोड़ दे।

यदि इस मुरब्बे को खा कर ऊपर से दूध पिया जाय तो वीर्य की बहुत वृद्धि होती है।

करौंदे का मुरब्बा—पके हुये लाल करौंदे ले कर धीरे-धीरे छील कर गोद डाले। फिर पानी में एक तोला चूना और एक तोला मुल्तानी मिट्टी घोल कर उसमें करौंदों को भिगो दे। दो घंटे भीगने के बाद उनको निकाल कर साफ पानी से अच्छी तरह धो डाले और हवा में फैला दे। इसके बाद फिर करौंदों को हलका जोश दे कर सुखा डाले। अब एक सेर पीछे दो सेर शक्कर की एकतारा चाशनी तैयार करके उसमें करौंदों को छोड़ दे। जब करौंदे गल जायँ तब चूल्हे से उतार कर उसमें इलायची, केशर और काली मिर्च पीस कर मिला दे।

छोटी हर्र का मुरब्बा—इसके बनाने में खटराग तो है, किन्तु यह गुणकारी होता है। इसके बनाने की विधि यह है कि पहले एक मिट्टी की हँड़िया में पाँच सेर पानी भर कर और एक सेर हर्र छोड़ कर चूल्हे पर पकाने के लिये चढ़ाये। फिर उसी में एक छटांक अमरूद के पत्ते पीस कर, पोटली बनाले और छोड़ दे। जब उसमें पाँच-छः उबाल आ जायँ तब चूल्हे से उतार ले और पानी फेंक-कर ठंडा करके पानी से धो डाले। अब फिर पानी गरम करे और उसमें एक तोला सुहागा छोड़ दे। जब पानी खौलने लगे तब उसमें हर्रों को छोड़ कर उबाले। बाद में निकाल कर गोद डाले। अब गोदी हुई हर्रों को फिर सेर भर पानी में आध पाव मिश्री और दो नींबू का रस निचोड़ कर उबाल डाले। इसके बाद दो सेर मिश्री की दो तारा चाशनी तैयार करके हर्रों को छोड़ कर पकाए। जब चाशनी गाढ़ी हो जाय तब चूल्हे से उतार कर काली मिर्च, छोटी इलायची और केशर पीसकर मिला दे।

२. मोहनभोग हलुवा बनाना

हलुआ भी कितनी ही चीजों का बनाया जाता है। यह खाने में स्वादिष्ट तथा पुष्टिकारक होता है। हलुवे को मोहनभोग भी कहते हैं; किन्तु मोहनभोग में घी अधिक लगता है। अब कुछ चीजों के हलुवे अथवा मोहनभोग बनाने की विधियाँ नीचे दी जाती हैं।

सूजी का मोहनभोग—पाव भर बढ़िया सूजी, पाव भर घी, सवा पाव शक्कर, तीन पाव दूध, छः माशे पिस्ता, एक छटांक बादाम आधी छटांक किशमिश, एक माशा केशर, आधी छटांक गुलाब-जल, तीन माशे छोटी इलायची—पहले मेवे को बीन और कतर कर रख ले। फिर दूध में शक्कर मिलाकर कोयलों पर गरम करे। अब कड़ाही में घी गरम करके सूजी लाल लाल भून ले। फिर दूध छोड़ कर चलाता जाय जिसमें गांठें बिलकुल न पड़ें। जब आधा दूध जल जाय तब मेवा छोड़ दे और केशर घोंट कर छोड़ दें। फिर गाढ़ा हो जाने पर, जब कड़ाही में बिलकुल लगता न हो और घी मालूम होने लगे तब उतार ले।

सूजी का हलुवा—सूजी लेकर घी में भून ले। जब सूजी कुछ लाल हो जाय तब उसमें बादाम छोड़ दे। जब दोनों चीजें लाल हो जायँ तब जितनी सूजी हो उसके तिगुने पानी या दूध में अंदाज से शक्कर घोल कर छोड़ता जाय और बराबर चलाता जाय। जब गाढ़ा हो जाय और पानी या दूध का अंश बिल्कुल न रहे तब उतार ले। किशमिश वगैरह छोड़ना चाहे तो कुछ गाढ़ा होने पर छोड़ दे।

मलाई का हलुवा—पाव भर मलाई और आधा सेर शक्कर मिलाकर धीमी आँच पर रख दे। फिर कुछ देर में हिला कर गरम-गरम पाव भर घी उसमें छोड़ दे। जब खूब पक जाय तब मेवा वगैरह छोड़ कर उतार ले। यह बहुत बल बर्द्धक होता है।

बादाम का हलुवा—बादाम तोड़ कर पानी में भिगो दे। फिर छील कर महीन पीस ले। बाद में जितना बादाम हो उतना ही घी

लेकर गरम करे और उसमें बादाम छोड़ कर भूने। जब लाल हो जाय तब सेर पीछे एक-एक तोला छोटी इलायची, वंसलोचन, पिस्ता और एक माशा काली मिर्च—सब को पीस कर उसमें छोड़ दे। फिर सेर भर मिश्री की चाशनी दूध में एकतारा बनाकर छोड़ दे। इसके बाद धीमी-धीमी आग पर पकाए और जब गाढ़ा हो जाय तब थाली में जमा दे। ऊपर से चाँदी का वर्क चिपका दे। फिर काट कर खाए। इसी तरह छुहारे का हलुवा भी बना ले।

किशमिश का हलुवा—एक सेर किशमिश लेकर पानी में भिगो दे। फिर धोकर पीस डाले। फिर एक छटाँक घी गरम करके आध पाव खोवे को छोड़ कर भूने और लाल हो जाने पर निकाल ले। अब आध पाव घी छोड़ कर उसमें किशमिश छोड़ कर धीमी आँच पर भूने। जब किशमिश गल जाय तब पाव भर मिश्री की एकतारा चाशनी बना कर छोड़े और बराबर चलाए। जब गाढ़ी होने लगे तब उसमें खोवा और एक तोला छोटी इलायची छोड़ कर पकाए। जब गाढ़ा हो जाय तब उतार ले।

इलायची का हलुवा—छोटी इलायची के दाने आध पाव और वंसलोचन आध पाव ले कर गौ के दूध में पीस डाले। फिर चार सेर दूध में घोल कर औटाए, साथ ही डेढ़ सेर मिश्री भी छोड़ दे। जब पकते-पकते सब चीजें गाढ़ी हो जायँ तब चूल्हे से उतार कर थाली में जमा दे। यदि रोज एक तोला डेढ़ तोला खा कर ऊपर से दूध पिए तो यह हृदय, मस्तिष्क को तर रखता है। और बल-वीर्य को बढ़ाता है। नेत्रों के लिये तो यह बहुत मुफीद है।

मूँग का मोहनभोग—मूँग की दाल को भिगो दे। फिर दो घंटे के बाद धोकर उसको कुछ मोटा पीस डाले। इसके बाद जितनी पीठी हो उतना ही घी कड़ाही में गरम करके पीठी को धीमी आँच पर भूने। जब उसमें महक आने लगे तब शकर और पानी छोड़ कर पकाए और साथ ही मेवा वगैरह छोड़ दे। जब गाढ़ा हो जाय तब चूल्हे से

उतार कर दो बूँद गुलाब का इत्र छोड़ दे।

अदरक का हलुआ—आधा सेर अदरक धो कर और छील कर महीन पीस ले और उसका रस निचोड़ ले। फिर सूजी के साथ आध सेर घी में धीमी आँच पर खूब भूने। जब सूजी लाल हो जाय तब तीन पाव मिश्री की एक तारा चाशनी बना कर उसमें छोड़ दे और धीमी ही आँच पर पकाये। जब गाढ़ी हो जाय तब उसमें चार माशे छोटी इलायची पीस कर मिला दे और फिर चूल्हे से उतार कर थाली में जमा दे और फिर वर्फी काट ले। एक तोला प्रतिदिन खाने से खाँसी दूर होती है।

आम का हलुआ—मीठे आम का रस डेढ़ सेर, दूध सेर भर, घी आधा सेर, मिश्री तीन सेर, सालब मिश्री आधी छटाँक, शहद आध पाव, सिंघाड़े का आटा आधी छटाँक, आरारोट छटाँक भर, बादाम आधी छटाँक, सेमर का मूसरा छः माशे, छोटी पीपल आधी छटाँक, तीनों तूदरी दो तोले, क्षीरकाकोली दो तोला—सब चीजें लेकर पहले थोड़े से घी में सिंघाड़े का आटा, आरारोट और बादाम लेकर भून डाले। फिर किसी कलई के बरतन में आम का रस और शहद मिला कर धीमी आँच पर पकाये। जब दोनों चीजें मिल जायँ तब दूध भी उसी में छोड़ दे और तेज आँच पर पकाए और बराबर चलाता जाय। जब सब चीजें कुछ गाढ़ी हो जायँ तब उसमें घी छोड़ कर भूने। फिर जब भुन जायँ तब सब मसाले पीस कर छोड़ दे और मिश्री की एक तारा चाशनी में पकाये। बाद में गाढ़ा हो जाने पर थाली में जमा दे। इसके खाने के बाद ऊपर से दो तोले दूध अवश्य पिये। आम का हलुआ बल और वीर्य को बढ़ाता है।

गाजर का हलुआ—इसका हलुआ दो प्रकार से बनाया जाता है। एक तो समूची गाजर उबाल कर पीस ली जाती है और दूसरे कद्दूकश में कस कर उबाली जाती है। इसके बनाने की विधि यह है कि गाजर को उबाल कर उसके बीच का कड़ा हिस्सा निकाल कर महीन

पीस ले। फिर सेर पीछे आधा सेर घी, पाव भर खोवा, दो माशे केशर, बादाम एक छटाँक, मिश्री एक सेर, छटाँक भर किशमिश, और एक तोला छोटी इलायची लेकर पहले खोवे को घी में भून ले। फिर गाजर को भून ले। फिर मिश्री की एक तारा चाशनी तैयार करके उसमें पका कर गाढ़ा कर ले। इस विधि से कोंहड़े और लौकी का भी हलुवा बनाया जाता है।

आँवले का हलुआ—आध पाव आँवले का रस निकाल कर, उसमें आधा सेर भैंस का दूध मिला कर खोवा तैयार करे। फिर उसे खूब भून कर, उसमें एक तोला सोंठ, आधी छटाँक जीरा, आधी छटाँक धनिया, छः माशे दालचीनी, दो तोला कालीमिर्च, एक तोला छोटी इलायची, आधी छटाँक वंसलोचन—इन सबको पीस कर खोवे में मिला दे। फिर सवा सेर शकर की चाशनी में हलुआ बना ले। यदि इसके खाने के बाद पाव भर दूध पिए तो यह आँखों की ज्योति तथा बल को बढ़ाता है।

पेठे का हलुआ—ढाई तीन वर्ष का पुराना पेठा लेकर छील डाले। बाद में उसके बीज निकाल कर गूदे को पानी में उबाल कर महीन पीस ले। फिर जितना पेठा हो उतना ही खोवा लेकर एक ही में दोनों को फेंट डाले। अब सेर पीछे दो सेर मिश्री की एक तारा चाशनी तैयार करे और चूल्हे से उतार कर नीचे रख ले। इसके बाद दो तोले धनिएँ की गिरी, एक छटाँक जीरा, दो-दो तोले दालचीनी और काली मिर्च, दो तोले सोंठ और चार तोले छोटी इलायची के दाने—इन सबको मोटा पीस कर रखे। अब पेठा और खोवे के बराबर कड़ाही में घी छोड़ कर उसमें खोवा मिला पेठा छोड़ दे और धीमी आँच पर भूने। जब लाल हो जाय तब सब को छोड़ कर चलाता हुआ पकाए। जब गाढ़ा होकर करछुल से लगने लगे तब सब मसाला मिला कर चूल्हे से उतार ले और ठंडा होने पर खाय।

मखाने का हलुआ—पाव भर मखाने का आटा लेकर आध पाव

घी में भूने। जब सुर्ख हो जाय तब पाव भर शक्कर और इच्छानुसार मेवा और आधा सेर पानी छोड़ कर पकाए। गाढ़ा हो जाने पर उतार ले

३. मीठे पकवान बनाना

मीठे पकवान बनाने के लिये चाशनी की आवश्यकता होती है। चाशनी गुड़ और शक्कर दोनों की बनाई जाती है। मीठे पकवान में अन्न और चाशनी ही मुख्य हैं।

चाशनी कई तरह से बनाई जाती है। यदि यह जरा भी खराब बनी तो मिठाई बनाना मुश्किल हो जाता है। इसलिए मीठे पकवान बनाने की विधियों के पहले चाशनी बनाने की विधि जान लेना जरूरी है।

चाशनी बनाना—जितने शक्कर की चाशनी बनाना हो उसका तीसरा हिस्सा पानी मिला कर कड़ाही में तेज आँच पर पकाए। जब उसमें फेन पकड़ने लगे तब आँच धीमी कर दे। मन पीछे ढाई सेर लेकर उसमें छोड़ दे। इससे शक्कर में जो मैल होगा वह सब ऊपर तैरने लगेगा। फिर उसको झञ्झे से निकाल-निकाल दूसरे बरतन में रख ले। जब सब मैल निकल जाय और चाशनी में लाल-लाल बुल्ले से उठने लगे तब उसे चूल्हे से उतार कर छान ले। अब फिर कड़ाही चढ़ा कर चाशनी को पकाये। फिर चाशनी का एक हिस्सा दूध और दो हिस्से पानी मिला कर किसी बरतन में रख ले। जब चाशनी खद-बदाने लगे तब उसमें दूध-पानी थोड़ा-थोड़ा करके छोड़ता जाय। इससे उसका मैल ऊपर को तैरेगा। फिर उसे भी झञ्झे से निकाल कर अलग रखता जाय। जब चाशनी साफ हो जाय, तब जितने तार की चाशनी की आवश्यकता हो उतने तार की बनावे। चाशनी की तार दो प्रकार से देखी जाती है। एक तो इस प्रकार कि जब मैल बिल्कुल निकल जाय तब अँगुली में थोड़ी सी चाशनी लेकर अँगूठे से चिपका कर देखे कि उसमें अँगूठा-अँगुली अलग करने पर कितने तार उठते

हैं। जितने तार उठेंगे उतने ही तार की चाशनी होगी दूसरी विधि देखने की यों है कि मैल निकल जाने के बाद झन्ने में चाशनी लेकर ऊपर उठा कर नीचे गिराये। जितनी धारें झन्ने से टपकें इतने ही तार की वह चाशनी है।

बादशाही कचौड़ी—डेढ़ पाव घी, डेढ़ पाव मैदा, सेर भर सूजी, डेढ़ पाव मिश्री, डेढ़ पाव खोवा, आधा सेर दूध, दो तोले पिसे बादाम एक तोला कतरा पिस्ता, कुचली हुई छोटी इलायची एक तोला—सब को संग्रह करके पहले सूजी, मैदा और घी मिला कर मसल डाले। फिर गरम-गरम दूध से खूब सख्त सान कर मसले और बाद में दूध का छींटा दे-देकर गूँधे और नरम करे। अब दो-दो तोले की लोई बना कर रख ले। अब घी में खोए को भून कर उसमें मिश्री, इलायची, पिस्ता, बादाम मिला कर रक्खे। फिर तीन माशे केशर दूध में घोंट कर उसी में मिला दे। इसके बाद लोइयों में खोए मिले मसालों को कचौड़ी की तरह भर ले। फिर घी पका कर उसमें लाल-लाल तल कर निकाल ले। जब सब सिक जायँ तब शक्कर को तीन तारा चाशनी बना कर उसी में सब को छोड़ कर पाग ले।

खोए की गुझिया—घी तीन पाव, मैदा आधा सेर, सूजी आधा पाव, खोवा आधा पाव, बादाम छिले आधा पाव, चिरौंजी आधा पाव, किशमिश एक छटाँक, लौंग छः माशे, छोटी इलायची के दाने छः माशे, दाल चीनी एक माशा, काली मिर्च, सोंठ छः माशे और सौंफ दो माशे। अब मैदे को सानने भर का दूध ले कर पहले सोंठ, दालचीनी और लौंग तीनों को दूध में महीन पीस कर मैदे में मिला दे फिर पाव भर घी का मोयन देकर दूध से साने और मसल कर मुलायम कर दे। इसके बाद मैदे को गीले कपड़े से ढक कर रख दे। अब चूल्हे पर कड़ाही चढ़ा कर उसमें थोड़ा-सा घी गरम करके उसमें बादाम, किशमिश कतर कर और सौंफ तथा इलायची के दाने छोड़ कर भूने। जब भुन जाय तब दूसरे बरतन में निकाल ले। अब कड़ाही में

आध पाव घी छोड़ कर उसमें सूजी के साथ खोए को मसल कर छोड़ दे और लाल भून कर उतार ले। फिर एक छटाँक पिसी मिश्री में मेवा, मिर्च, खोए और सूजी को मिला कर एक बरतन में रख ले। इसके बाद मैदे की छोटी-छोटी लोई तोड़ कर बिना घी और परोथन के पतली-पतली पूड़ी बेले और उसमें पूरन भर कर गुझिया बना कर गुठनी से गोठ ले। फिर घी में तल कर निकाल ले। जब सब तैयार हो जायँ तब दो सेर शक्कर की चाशनी बना कर उसमें गुझियों को पाग ले। चाशनी ऐसी बने कि उँगली पर देखने से गोली सी बाँधे।

मेवा और सूजी की गुझिया—उपयुक्त विधि से दूध के द्वारा सेर पीछे मैदे में पाव भर घी का मोयन देकर, मुलायम सान कर तैयार करे और फिर गीले कपड़े से ढक कर रख दे। अब डेढ़ पाव सूजी को पाव भर घी में भूने। जब सूजी भुन कर लाल हो जाय तब चूल्हे से उतार कर थाली में रख ले। फिर आध पाव किशमिश, एक छटाँक गरी कतरी हुई, बादाम कतरे हुए एक छटाँक, डेढ़ पाव पिसी मिश्री, छः माशे छोटी इलायची के दाने—इन सबको सूजी में मिला कर पूरन तैयार करे। फिर कटोरी में जरा-सा मैदा घोल कर ले। इसके बाद ऊपर की विधि से मैदे के लोई की पूड़ी बेल कर उसमें अन्दाज से पूरन भर कर, पूड़ी के चारों ओर किनारों पर घोला हुआ मैदा एक फुरहरी से लगा कर दोहरा-दोहरा कर चिपका दे। फिर गुठना या हाथ से गोंठ कर कड़ाही में घी छोड़ कर तल ले। गुझियों को मन्द आँच पर सेंकना चाहिए।

आलू की गुझिया—आलू को उबाल कर और छील कर सिल पर महीन पीस ले। फिर सेर भर आलुओं के लिए पाव भर मैदा, एक छटाँक घी छोड़ कर आलू में मिला कर सान ले और खूब मसल कर एक कर दे। बाद में ढक कर रख दे। अब आध सेर खोआ खूब भून कर उसमें आध पाव कतरे बादाम, आध पाव किशमिश, एक तोला

छोटी इलायची के दाने, एक तोला काली मिर्च, डेढ़ पाव पिसी मिश्री और दो बूँद गुलाब का इत्र—इन सबको मिला कर पूरन तैयार करे। इसके बाद ऊपर की विधि से गुझिया भर कर और गोंठ कर घी में सेंक ले।

गुलाब जामुन—डेढ़ पाव मैदे में पाव भर खोवा मिला कर अच्छी तरह मल कर एक कर दे। फिर छोटी-छोटी गोली बना कर घी में लाल-लाल तल ले। इसके बाद गुलाबजामुन तल कर सवा सेर शक्कर की तीन तारा चाशनी बना कर गरम-गरम छोड़ता जाय। जब गुलाब जामुन में अच्छी तरह चाशनी पहुँच जाय, तब खाने के काम में लाये।

मोतीचूर—पहले बेसन को पतला फेंटे। बाद में दही के पानी का छींटा दे देकर फेंटे। जब खूब फिट जाय तब बहुत महीन छेदों का झझा लेकर उसके द्वारा बूँदियाँ ठोंक कर घी में तल ले। इसके लिए बहुत जल्दी होनी चाहिए, इसलिए एक आदमी ठोंकता जाय और एक निकालता जाय। बाद में सेर पीछे चार सेर शक्कर की सात तार की चाशनी तैयार करके उसमें बूँदियों को छोड़ दे। बाद में मेवा वगैरह छोड़ कर लड्डू बाँध ले। चाशनी ठंडी न होने पावे, इसलिए बूँदियों को गरम गरम चाशनी में छोड़ना चाहिए।

केशरिया बूँदी—एक सेर मैदा, पाव भर सफेदा, आध सेर बेसन, पाँच सेर शक्कर, आध पाव बादाम, पाव भर किशमिश छः माशे केशर, पिस्ता दो तोले, आधी छटाँक काली मिर्च, एक तोला इलायची दाना—सब को संग्रह करके पहले मैदा, बेसन और सफेदा, तीनों को एक में पानी छोड़ कर फेंटे। जग खूब फिट जाय तब उसे कुछ देर तक रखा रहने दे। इसके बाद शक्कर की दो तारा चाशनी तैयार करे और उसमें केशर घोंट कर मिला दे। बाद में उतार कर रख ले। अब कड़ाही में घी छोड़ कर झन्ने से बूँदियाँ निकाल कर तले और चाशनी में छोड़ दे। इसके बाद उसमें मेवा कतर कर छोड़ दे और

लड्डू बाँध ले। यदि लड्डू न बाँधे तो चाशनी में मेवे के साथ भीगी हुई बूँदी ही खाए।

घेवर—एक सेर मैदे को पानी में घोल कर जलेबी के जलेब की तरह पतला फेंट कर खूब मथे। मैदे को तब तक मथे जब तक उसमें तार न बंध जायँ। अब ऐसी कड़ाही[1] ले जिसका पेंदा तो चौरस हो और गहराई, चौड़ाई एक-एक बालिश्त की हो। फिर कड़ाही में घी छोड़ कर और उस मैदे को किसी बर्तन में भरकर बहुत पतली धार से जितना बड़ा घेवर बनाना हो उसी अंदाज से मैदे को छोड़ें। जब मैदा छोड़ चुके तब करछीं में उसी कड़ाही से गरम घी ले कर घेवर के सिरे पर छोड़ता जाय। इस समय चूल्हे में आँच बहुत धीमी होनी चाहिए। जब घेवर सिक जाय तब शक्कर की दो तारा चाशनी तैयार करके उसको घोटे से कड़ाही के किनारे पर इधर-उधर जल्दी-जल्दी फंटे। इससे चाशनी सफेद हो जाती है। जब फेंटते-फेंटते चाशनी सफेद हो जाय और ठंडी होने पर गाढ़ी हो जाय तब घेवर को उसमें डुबो कर किसी बरतन से चाशनी उठा-उठा कर घेवर पर छोड़ता जाय। पाँच मिनट के बाद कड़ाही के ऊपर दो लकड़ियाँ बराबर से रखे और उस पर घेवर रख कर पाँच-पाँच मिनट पर चाशनी छोड़ता जाय। बस घेवर तैयार हो जायगा।

इमरती—यह उरद की दाल की पीठी से तैयार की जाती है। इसके बनाने की विधि यह है कि उरद की दाल को तीन घंटे के लिए पानी में भिगो दे। फिर धोकर उसका एक-एक छिलका निकाल दे। इसके बाद उसको बहुत महीन पीसे और उसमें एक तोला सोडा छोड़ कर खूब

---

[1]इस प्रकार की कड़ाही घेवर की कड़ाही कही जाती है। ऐसी कड़ाही बनवाने से बन सकती है। इसके अलावा पीतल के बगौने में भी घेवर बनाया जा सकता है। किन्तु उसका पेंदा हल्का होता है इसलिए उसके पेंदे पर मोटी-मोटी मट्टी चढ़ा देना चाहिए, जिससे घेवर जल न सके।

फेंटे। जब फिटते-फिटते पीठी फूलने लगे और पानी में छोड़ने से डूबे नहीं तब उसको छोड़ दे। अब चार गिरह चौड़ा गाढ़े का कपड़ा लेकर उसके बीच में एक छोटा-सा छेद कर ले और उस कपड़े को भिगो कर निचोड़ दे। अब चूल्हे पर तई अर्थात् थालीनुमा कड़ाही चढ़ा कर उसमें घी गरम कर और फिर उस छेद वाले कपड़े में थोड़ी सी पीठी डाल कर चारों कोनों को पकड़ कर मुट्ठी में दबाते हुए धार निकाले। अब उस धार को एक गोल गरारी सी बनाए और गरारी के चारों ओर लपेटते हुए छल्ले से बनाता जाय। इस प्रकार जितनी इमरती उस तई में आवें उतनी बना ले। बाद में लोहे की सलाई से उन्हें उलट दे। जब वे सिक जायँ तब एक तारा चाशनी तैयार करके उसमें डुबोता जाय। पन्द्रह मिनट तक चाशनी में डुबा रखे और बाद में निकाल कर दूसरे बरतन में रख ले। इसके लिए चाशनी पहले से ही बना कर तैयार रखना चाहिए।

खजला—इसके बनाने के लिए साटे की जरूरत होती है। इसलिए पहले साटा तैयार किया जाता है। साटा बनाने की विधि यह है कि एक सेर मैदे में पाव भर घी का मोयन देकर मसल डाले। फिर उसमें से ढाई पाव मैदा अलग रख दे। अब बचे हुए डेढ़ पाव मैदे को दूध से सान कर मोटे-मोटे दो टिकड़ बना कर घी में धीमी आँच पर सेंके। फिर ठंडा करके हाथों से मसल कर महीन करके चलनी से चाल कर उसमें पाव भर मक्खन और पाव भर घी छोड़ कर खूब फेंटे। जब फेंटने से बिलकुल मक्खन की तरह हो जाय उसे किसी बरतन में रख ले। बस साटा तैयार हो गया।

अब ढाई पाव रखे हुए मैदे को दूध से या पानी से मुलायम सान डाले। फिर उसकी एक बड़ी सी रोटी बेल ले। फिर साटे को उस पर लेस कर ऊपर से घी चुपड़ कर लपेट ले और लोई कर ले, घी लगा कर लम्बी पोई बना ले और चाकू से छोटी-छोटी लोई काट कर टिकियाँ बना ले और घी में सेंक कर दो तारा चाशनी में पाग ले।

ठोर—सवा सेर मैदा, सवा पाव घी लेकर पहले मैदे को पाव भर घी का मोयन देकर दूध से कड़ा सान ले। फिर उसे खूब मसले जिससे उसमें लोच बँध जाय। इसके बाद मैदे की दो लोई लो बड़ी-बड़ी काटे और बाकी छोटी-छोटी। अब एक बड़ी लोई लेकर उस पर घी चुपड़े और छोटी लोइयों को उस बड़ी लोई के ऊपर एक पर-एक रखता जाय। फिर दूसरी बड़ी लोई में घी लगा कर उन पर रख दे और एक बड़ी सी लोई करके लम्बी पोई बना डाले। बाद में उसकी पाव-पाव भर की लोई काट कर उन्हें पूरी तरह बेल ले। बाद में घी कड़-कड़ा कर उसमें लाल-लाल सेंक ले। अब चार सेर शक्कर की ऐसी चाशनी बनाए जो थाली में छोड़ने पर कुछ ही देर में जम जाय अर्थात् पांच तारा चाशनी बना कर चूल्हे से उतार ले और उसमें जल्दी से ठोरों डुबो कर उनके चारों ओर चाशनी छोड़ दे। ठंडे हो जाने पर निकाल ले। बस ठोर तैयार हो जायँगे। यह ध्यान रखे कि जब चाशनी चूल्हे से उतारे तब उसको ठोर डालने तक बराबर चलाता जाय नहीं तो चाशनी जम जायगी।

अनरसे—यह चावल के आटे के बनते हैं। नये चावलों के अधिक अच्छे बनते हैं। यह इस प्रकार बनाए जाते हैं कि पहले नये चावलों को साफ करके तीन दिन तक पानी में भीगने दे। चौथे दिन पानी से निकाल कर कपड़े पर फैला कर सुखा ले। जब सूख जायँ तब उन्हें चक्की में कुछ मोटा-मोटा पीस ले। अब आटे को तौल कर उसकी आधी शक्कर और सेर पीछे आध पाव दही लेकर तीनों चीजों को मिला कर खूब कड़ा सान ले। इसके बाद पराथन की जगह सफेद तिल लेकर रखे और आटा की छोटी-छोटी लोई करके उसके चारों ओर तिल चिपका कर कुछ बढ़ाले। फिर पूरी की तरह घी या तेल में तल ले।

शकरपारे—सेर भर मैदा, पाव भर घी, डेढ़ पाव मलाई, पाव भर शक्कर, पाव भर पिसे हुए बादाम और एक तोला पिसी हुए छोटी इला-

यची लेकर पहले मैदे में मलाई छोड़ कर मसल डाले। बाद में बाकी सब चीजें मिला कर साने। यदि मैदा सब चीजों पर भी सूखा रहे तब उसको दूध से शक्कर मिला कर पूरी के आटे की तरह सान कर तैयार करे। अब सब मैदे की एक लोई बना कर चकले पर आधे अंगुल मोटी रोटी सी बेल कर चाकू से चौकोरे काट ले। फिर घी कड़-कड़ा कर उसमें लाल-लाल तल ले। बाद में दो सेर शक्कर की तीन तारा चाशनी बना कर उसमें पाग ले।

बादाम के शकरपारे—आध पाव मैदे में आधा सेर बादाम पीस कर मिलाये और खूब मसल डाले। इसके छ: माशे पिसी छोटी इलायची, छटाँक भर घी, आधी छटाँक मिश्री और छटाँक भर मलाई—इन सब को उसी मैदे में छोड़ कर खूब मसल डाले। अब बेल कर उपर्युक्त विधि से काट कर रख ले। इसके बाद ड्योढ़ी शक्कर की चाशनी तीन तारा रख ले। फिर शकरपारे घी में तलता जाय और चाशनी में छोड़ता जाय। जब ठंडे हो जायँ तब निकाल ले।

खाजा—आध सेर मैदे में आध पाव घी का मोयन देकर दूध से कड़ा सना कर खूब मसले। इसके लिए भी साटे की जरूरत होती है। इसलिए पहले साटा तैयार कर ले। अब छोटी-छोटी लोई करके पूरी की तरह बेल ले और उस पर साटा लेस कर दोहरा दे। फिर दोहरे पर साटा लेस कर चौपरत बनाले और चाकू से चौकोर टुकड़े काट-काट कर घी में तल ले। फिर बराबर की शक्कर लेकर उसकी तीन तारा चाशनी बनाले। फिर उसी में खाजा पाग ले।

मीठे पापड़—सेर मैदे पीछे डेढ़ छटाँक घी का मोयन देकर पानी से कड़ा सान कर खूब मसले। बाद में दो-दो तोले की लोई को काट कर खूब पतले-पतले पापड़ बेल ले। फिर सब को धूप में सुखा-कर, कढ़ाड़ी में घी छोड़ कर, सेंक कर निकाल ले। अब शक्कर की सात तारा चाशनी बना कर सब पापड़ों को पाग ले।

खजूर—आधा सेर मैदा, आध पाव घी और पाव भर शक्कर—

सब को एक में मसल डाले। फिर दूध या पानी से कड़ा सान कर खूब मसले। बाद में छोटे-छोटे पड़े बना कर उनके बीच में एक छेद कर दे और सींकों के चारों ओर घुमा कर गरारी सी बना ले। बाद में घी में लाल-लाल तल ले।

रस बड़ी—१. पाव भर मैदे में आध पाव सफेदा गाढ़ा-गाढ़ा मिला कर फेंटे। फेंटते समय ठहर-ठहर कर जरा-सा दही का तोड़ छोड़ता जाय किंतु यह ध्यान रखे कि मैदा पतला होना चाहिए। बाद को बड़े छेदों वाले झन्ने द्वारा बूँदी निकाल कर घी में तल ले। फिर एक तारा चाशनी में डुबोता जाय। बड़ी हर समय रस में ही पड़ी रहनी चाहिए।

२. उरद की धोई दाल का आटा आधा सेर लेकर पानी द्वारा ऊपर की विधि से खूब फेंट डाले। इसके बाद डेढ़ सेर अर्थात तिगुनी शकर की चाशनी एक तारा बना कर पास रख ले। अब मोटे झन्ने द्वारा बूँदियाँ निकाल कर घी में सेंकता जाय और चाशनी में डुबोता जाय। चाशनी में यदि हो सके तो एक-दो बूँद गुलाब का इत्र मिला ले।

खुरमा—सवा सेर मैदे में आधा सेर घी का मोयन देकर पानी से कड़ा साने। फिर गूँध-गूँध कर पूरी के आटे की तरह मुलायम कर डाले। बाद में छोटी-छोटी लोई काट कर पेड़े की तरह चपटा करके घी में, धीमी आँच पर लाल-लाल सेंक ले। इसके बाद तिगुनी शकर की चाशनी तीन तारा बना कर उसी में पाग ले। फिर कड़ाही के ऊपर पतली-पतली दो लकड़ियाँ रख कर बराबर से उस पर खुरमों को कड़ाही से निकाल कर रखता जाय और सूख जाने पर दूसरे बरतन में रख ले।

सूत-फेनी—आधा सेर घी और आधा सेर मैदा लेकर पहले मैदे को कड़ा सान कर तैयार करे। अब एक थाली में सब घी डाल दे और मैदे की लम्बी-लम्बी पोई बना कर उस घी में छोड़ दे। जब घी पोई के चारों ओर लिपट जाय तब फिर उनमें से हर एक पोई को लपेट कर फिर बढ़ाए। इस प्रकार उसको कई बार बढ़ाए और लपेट कर कई परत

कर डाले। मैंदे की पोई जितनी ही बढ़ाई और लपेटी जायगी उतनी ही महीन तारों की फेनी तैयार होगी। अब उनकी छोटी-छोटी लोइयाँ अंगुली पर लपेट कर बना डाले। बाद में धीमी आँच पर घी में लाल-लाल तल कर निकाल ले फिर डेढ़ सेर शकर की चाशनी ऐसी बनाए जो जमीन पर टपकाने से जम जाय, उसी में सूत-फेनी को पाग ले।

लौकी के लच्छे—नरम लौकी लेकर छील डाले और लम्बाई से काट कर बीच का गूदा निकाल दे। फिर कद्दूकश में लम्बे टुकड़ों को दबा कर लच्छे बना ले। बाद में उससे जो पानी निकला है उसी में लच्छे को उबाल कर ठंडा करे और निचोड़ ले। फिर शकर की एक तारा चाशनी बना कर उसमें लच्छों को पकाए। जब चाशनी गोली बंधने लायक हो जाय तब चूल्हे से उतार कर ठंडा करे और ऊपर से मिश्री का चूरा उस पर छोड़ दे, साथ ही दो बूँद गुलाब का इत्र भी छोड़ दे और अच्छी तरह मिला दे।

मिहीदाना—पहले बराबर मात्रा में बेसन और सफेदा मिला कर पानी से बूंदों के बेसन की तरह फेंटे। जब हो जाय तब कड़ाही में घी छोड़ कर बारीक छेद वाले झन्ने द्वारा बूंदियाँ झाड़ कर तल ले। अब एक तारा चाशनी में डुबो दे। इसको हर समय रसबड़ी की तरह चाशनी में ही रखना चाहिए।

जलेबी—एक सेर मैदा गाढ़ा-गाढ़ा घोल कर एक हंडिया में रख कर बन्द कर दे और एक दिन के लिए रख दे। इसको जलेबी का खमीर कहते हैं। कुछ लोग घी की बचत के लिए मैंदे में सफेदा भी मिला देते हैं। दूसरे दिन खमीर को दूसरे बरतन में निकाल कर खूब फेंटे। इसके बाद एक पुरवा लेकर उसके पेंदे में एक छेद कर दे। फिर छेद को उंगली से बन्द करके पुरवे में खमीर भरे। अब तई में घी गरम करके उसमें उस छेद द्वारा धार निकाल कर ढाई फेरा फेर ले। फिर सेंक कर एकतारा चाशनी में गरम-गरम डुबोता जाय। पाँच मिनट बाद झन्ने से चाशनी उठा-उठा कर जलेबियों के ऊपर छोड़ दे।

नुकती—पहले सेर भर वेसन पीछे पाँच सेर शकर की एकतारा चाशनी तैयार कर ले। फिर बेसन लेकर उसे पानी से घोल कर खूब फेंटे। फेंटते समय बीच-बीच में दही का पानी छोड़ता जाय। जब उसमें तगार बंध जाय और पानी में छोड़ने से बेसन न डूबे तब कड़ाही में घी गरम करे और नुकती बनाने का झन्ना एक हाथ से पकड़ कर दूसरे हाथ से उसमें बेसन छोड़ता जाय। झन्ने को ठोंक-ठोंक कर बूँदियाँ झाड़ ले। फिर दूसरा आदमी दूसरे झन्ने से बूँदियों को सेंक कर निकालता जाय और चाशनी में अच्छी तरह से डुबोया जाय। बस इसी तरह जितने बेसन की नुकती बनाना हो बनाले।

नैपाली रोट—एक सेर मैदे में डेढ़ पाव घी और पाव भर बेसन मिला कर मसले। फिर पानी से कड़ा सान कर खरले में रख कर कूटे। जब उसमें लोच बँध जाय तब उसके मोटे-मोटे चार रोट बना कर उनमें से दो रोट घी में धीमी आँच पर तल ले। अब उनको हाथों से खूब मसल कर महीन कर डाले। बाद में उसमें एक छटाँक भुना हुआ खोवा भून कर, एक छटाँक पिसे बादाम और एक छटाँक मिश्री का चूरा उस चूर में मिला दे। अब जो दो रोट बचे हैं उनको कचौरी की तरह पोली बना कर उसमें खोए वगैरह का पूरन भर कर वढ़ा ले और फिर घी में लाल-लाल सेंक ले। फिर डेढ़ सेर शकर की तीन तारा चाशनी बना कर उसी में रोट पाग ले।

खोवा की नुकती—आधा सेर खोवा, पाव भर बेसन पाव भर मैदा—इन तीनों को एक में मसल दे। फिर पानी छोड़ कर फेंटे। इसके बाद कड़ाही में घी कड़-कड़ा कर बहुत महीन छेदों के झन्ने द्वारा बूदियाँ निकाल ले। फिर चार सेर शकर की तीन तारा चाशनी में एक छटाँक गुलाब जल और तीन माशे केशर घोंट-कर मिला दे। फिर इसी चाशनी में बूँदियों को डुबो दे।

बारहवाँ अध्याय

नमकीन पकवान बनाना

पकवान बनाने के सम्बन्ध में निम्नलिखित आवश्यक बातें पाठकों को जान लेना चाहिए।

१—पकवान वगैरह बनाने के लिए जिन-जिन ताजी और साफ चीजों का होना आवश्यक है। यदि मैदा, आटा, घी, बेसन, गुड़, शक्कर या सूजी बहुत दिनों की पुरानी होंगी तो जो चीज उससे बनाई जायगी वह जायके में अच्छी न होगी।

पकवान में जो मोयन और खमीर छोड़ा जाता है वह हिसाब से देना चाहिए। कम और ज्यादा होने से जो चीज बनाई जायगी, वह ठीक न बनेगी।

३—पकवान वगैरह बनाते समय चूल्हे की आँच एक-सी होनी चाहिए।

मट्ठी—सेर पीछे मैदे में पाव भर घी का मोयन देकर मैदे को खूब मसल ले। फिर दो तोले नमक पीस कर उसी मैदे में मिला दे और पानी द्वारा खूब कड़ा सान ले। इसके बाद कड़ाही में घी गरम करे, जब घी हो जाय तब मैदे की लोई काट कर जो दो-दो तोले की हों, उनको पेड़े की तरह हाथ से दबाता जाय और घी में छोड़ता जाय। बाद में वे टिकियाँ जब सुर्ख हो जायँ तब उन्हें निकाल कर दूसरे बरतन में रखता जाय।

अदरक की मट्ठी—यह उरद के आटे से बनाई जाती है। इसके बनाने के लिए आधा सेर उरद के आटे में आधा सेर घी छोड़ कर साने। बाद में आध पाव अदरक का रस छोड़ कर आटे को खूब फेंटे जब खूब फेंट चुके तब उसमें अन्दाज से मैदा मिला कर खूब

कड़ा सान ले। सानते समय उसमें चार तोला पिसा नमक, दो तोले अधकचरी गोल मिर्च और इच्छा हो तो दो तोले केशर भी मिला कर अच्छी तरह सान ले। इसके बाद घी में छोटी-छोटी टिकियाँ बेल कर लाल-लाल सेंक ले।

खस्ता टिकिया—आध पाव मैदे में आधी छटाँक घी का मोयन देकर दही से कड़ा सान ले। फिर उसे रात भर रखा रहने दे। सानने के पहले उसमें जरा सा नमक भी पीस कर मिला दे। बाद में दूसरे दिन छोटी-छोटी टिकियाँ बना कर घी में लाल-लाल तल ले।

केशरिया टिकिया—तिल, घी और उरद का आटा तीनों चीजें एक-एक छटाँक लेकर एक में मिला कर खूब फेंटे। जब उसमें झाग उठने लगे तब जीरा और कुचली हुई काली मिर्च एक-एक तोला लेकर थोड़े से घी में फेंट कर छोड़ दे। इसके बाद सेर भर मैदे में मोयन देकर मसले और फिर फेंटी हुई सब चीजें और पाव भर पानी छोड़ कर एक छटाँक घी में चार माशे केशर घोंटे और फिर मैदे में मिला दे। बाद में पानी का छींटा दे-देकर खूब साने। इसके बाद एक बड़ी लोई काट कर मोटी बेले और चाकू से लम्बे-लम्बे टुकड़े काट कर घी में लाल-लाल तल ले। इस प्रकार सब मैदे की टिकिया बना ले।

सादी टिकिया—एक सेर गेहूँ के आटे में पाव भर घी का मोयन दे। फिर एक तोला आठ माशे पिसा नमक एक तोला मँगरैल, और छः माशे जीरा आटे में मिला कर गुनगुने पानी से आटे को खूब कड़ा सान कर मसलता जाय। जब मसलने से आटे में लोच आ जाय तब छोटी-छोटी लोई की टिकिया बेल कर घी में तल ले।

मठली—दो सेर मैदे में आधा सेर घी का मोयन देकर मसल डाले। फिर आधी छटाँक पिसा हुआ नमक मिला कर पानी से खूब कड़ा सान ले। इसके बाद उसको खूब कूटे जिससे उसमें लोच आ जाय। बाद में हथेली जितनी टिकिया बेल कर उनको गुठली या चुटकी से किनारों पर गोठ कर घी में तल कर निकाल ले।

दालमोट—यह कई दालों की बनाई जाती है, जैसे—चना, मूँग मसूर, मोठ आदि। किसी दाल की दालमोठ बनाने के लिये उसका तरीका एक ही है। जितने मसाले उसमें छोड़े जाते हैं वे भी एक से ही होते हैं।

दालमोठ में महीन-महीन सेव भी मिलाये जाते हैं। ये सेव बेसन के नहीं बनते। ये मैदे के बनते हैं। ये सेव कई रङ्ग के बनाये जाते हैं, जैसे लाल, हरे, पीले इत्यादि रङ्ग के बनाये जाते हैं। जब रङ्गीन सेव बनाने होते हैं तब पहले मैदे को रङ्गीन कर लिया जाता है। बाद में सेव बनाने की मशीन से सेव बना लिये जाते हैं।

मैदा रङ्गने की विधि

पीला रङ्ग—मैदे में केशर घोंट कर मिलाने से पीले रङ्ग का मैदा तैयार होगा।

बदामी रङ्ग—नीबू के रस में केशर को पीस ले, फिर मैदे में मिला दे।

हरा रङ्ग—पोदीना या सोए के साग के रस से मैदे को साने।

काला रङ्ग—सुपारी जला कर और पीस कर मैदे में मिला ले।

लाल रङ्ग—इसे बनाने के लिये सिंगरफ को पानी में पीस ले और फिर उससे मैदे को सान ले। किसी भी लाल रङ्ग के साग को पीस कर उसकी टिकिया बनाकर घी में जला दे। बाद में उसे घी से निकाल कर फेंक दे। फिर उस घी में मैदे के सेवों को तल डाले। इससे भी लाल रङ्ग हो जायगा।

सुरमइ रङ्ग—पहले सुपारी को जला ले। बाद में बराबर की केशर मिला कर पीस ले और मैदे में मिला दे।

ऊदा रङ्ग—अनारदाने के अर्क को गरम कर ले। बाद में उसमें एक लोहे को लाल करके बुझा कर निकाल दे। फिर उस अर्क से मैदे को साने।

गुलाबी रङ्ग—सिंगरफ को केशर में मिलाने से गुलाबी रङ्ग तैयार

होता है।

मूँग की दालमोठ—इसके बनाने के लिए बड़ी-बड़ी मूँग की दाल लेकर पानी में भिगो दे। इसके बाद जब दाल भीग कर खूब फूल जाय तब उसको धोकर उसका छिलका अलग कर दे और दाल को किसी टोकरी में रख दे। जिससे उसका सब पानी निकल जाय। अब कड़ाही में घी छोड़ कर खूब पकाए और दाल को फैला कर उसमें छोड़ दे और झरने से चलाता जाय। जब दाल तल जाय तब झरने से घी निचोड़ता हुआ दूसरे बरतन में निकालता जाय। बाद में महीन सेव और निम्नलिखित सब मसाले पीस कर मिला दे—

एक सेर दालमोठ पीछे तीन तोला नमक, दो तोला लाल मिर्च, तीन तोला काली मिर्च, एक तोला काला जीरा, डेढ़ तोला सफेद जीरा, डेढ़ छटाँक राई, आधी छटाँक अमचुर और चार रत्ती हींग—इन सब में जो मसाले भूने जा सकते हैं उनको घी में भून कर, सब मसाले एक में महीन पीस ले।

दाल तलने के पहले इन मसालों को भून और पीस कर तैयार कर लेना चाहिए। मूँग की दाल की दालमोठ की तरह चाहे जिस दाल की दालमोठ बना ले।

समूचे मूँग की दालमोठ—समूचे अनाजों की भी दालमोठ बनाई जाती है। सबके बनाने की विधि एक ही है। यहाँ समूचे मूँग की दालमोठ बनाने की विधि लिखी जाती है, किन्तु इसी विधि से समूचे लोबिया, मटर, मोथी, चना, मसूर इत्यादि की भी दालमोठ बनाई जाती है। बनाने की विधि यह है कि बड़ी-बड़ी मूँग लेकर पानी में भिगो दे। मूँग के ऊपर १२-१३ अंगुल पानी होना चाहिए। चौबीस घंटे मूँग भीगने के बाद उनका वह पानी फेंक दे और दूसरा पानी डाल कर धीरे-धीरे मल कर धो ले। फिर किसी टोकरी में रख दे और एक दिन रखा रहने दे। तीसरे दिन जब मूँग में जरा-जरा सा अंखुआ निकल आये तब उसको कड़ाही में घी छोड़ कर दली

हुई दाल की तरह तल कर दालमोठ के सब मसाले हिसाब से छोड़ कर मिला दे।

मूँग के समोसे—यह अत्यन्त रुचिकर एवम् स्वादिष्ट बनते हैं। इसके बनाने की विधि यह है कि पहले मूँग की दाल को भिगो कर और धोकर उसकी पीठी पीस ले। बाद में सेर पीछे एक छटाँक अदरक, दो तोले धनियाँ, छः माशे लाल मिर्च, छः माशे सफेद जीरा, चार माशे काला जीरा, तीन माशे लौंग, आठ माशे बड़ी इलायची, तीन माशे दालचीनी और दो रत्ती हींग लेकर—अदरक के अलावा बाकी सब मसालों को घी में भून कर पीस डाले और कड़ाही में घी छोड़ कर उनको खूब भून ले। जब मसाला खूब भुन जाय तब उसी में पीठी छोड़ कर भूने। जब पीठी भुनते-भुनते लाल हो जाय तब हींग को पानी में घोल कर और उसमें छोड़ कर चला दे। फिर कड़ाही को चूल्हे से उतार ले। अब मैदे में घी का सेर पीछे पाव भर मोयन देकर दो तोला पिसा नमक और पाव भर दही मिला कर दूध या पानी से रोटी के आटे की तरह सान ले। इसके बाद दो-दो तोले की लोई काट कर पतली-पतली पूड़ी बेले और उनको बीच से काट कर दो कर दे। फिर हर एक टुकड़े के आधे हिस्से में अन्दाज से पीठी रखे और एक तरफ से उलट कर पीठी को ढक दे। इस प्रकार उसकी शक्ल तिकोनी हो जायगी। किनारों को आपस में पानी द्वारा चिपका दे। फिर गुठनी या हाथ से गोठ डाले। पीठी भरने के पहले, उसमें एक छटाँक खटाई और अदरक को भी कतर कर मिला लेना चाहिए। बाद में भर कर घी में पूरी की तरह सेंक ले। इस विधि से चने, मटर इत्यादि की दाल के समोसे बना ले।

आलू के समोसे—पहले आलू को उबाल और छील कर हाथों से मसल डाले इसके बाद कड़ाही में सेर आलू पीछे पाव भर घी छोड़ कर गरम करे और उसमें हींग, जीरे और लाल मिर्च का तड़का देकर आलू छौंक दे और खूब चला-चला कर भूने। जब

आलू भुन कर लाल हो जायँ तब उसमें एक छटाँक पिसा अमचुर और एक तोला गरम मसाला मिला दे। फिर चूल्हे से उतार कर रख ले। अब सेर भर मैंदे में तीन छटाँक घी का मोयन देकर एक तोला नमक, दो तोले नीबू का रस, एक तोला अदरक का रस मिला कर पानी मिला कर खूब कड़ा सान ले। बाद में दही के पानी का छींटा दे-देकर गूथे और मैंदे को मुलायम करे। इसके बाद ऊपर की विधि से समोसे भर कर घी में तल डाले।

कुछ लोग आलुओं को बहुत महीन कतर कर और भुजरी बना कर भरते हैं; परन्तु जो स्वाद उबाले हुए आलुओं में होता है वह इसमें नहीं होता।

हरी मटर के समोसे—हरी मटर के दाने को घी में जीरा, लाल मिर्च और हींग का बघार देकर छौंक दे। जब दाने गल जायँ तब उसमें पिसा हुआ अमचुर और गरम मसाला छोड़ कर मिला दे और फिर महीन पीस कर तैयार करे। इसके बाद मैंदे में मोयन मिला कर सान ले। और उसे भर कर समोसे बना ले। इसी विधि से होरहा, रतालू इत्यादि के समोसे बना ले।

शाही शकरपारे—घी आधा सेर, चावल का आटा पाव भर, उरद का आटा पाव भर, पिसे हुए बादाम आध पाव, काली मिर्च तीन माशे, हींग दो रत्ती, नमक एक तोला, जीरा, अदरक, मँगरैल एक-एक तोला—सब चीजों को संग्रह करके पहले उरद के आटे में आध पाव घी का मोयन दे और साथ ही हींग घोल कर मिला दे। फिर पानी से कड़ा सान कर खूब गूँधे। इसके बाद इस आटे की बराबर की सात लोइयाँ करके सात पूरी बेल कर एक थाली में रख ले। फिर चावल के आटे में आधी छटाँक घी का मोयन देकर मसले और नमक तथा काली मिर्च पीस कर छोड़े, साथ ही अदरक का रस छोड़ कर पानी से कड़ा सान कर, इसकी भी सात पूरी बेल कर थाली में रख ले। अब मैंदे में तीन छटाँक घी का मोयन देकर उसमें बचा हुआ नमक, सब जीरा,

बादाम, मंगरैल छोड़ कर पानी से कड़ा-कड़ा सान ले। इसके बाद उसकी दो मोटी-मोटी पूरी बेल कर रख ले। बाद में बड़े-से चकले पर एक मैदे की पूरी रखे, उस पर एक उरद की पूरी रखे और उरद की पूरी पर चावल रखे। इस तरह एक पर एक चौदहों पूरियों को जब रख चुके तब दूसरी मैदे की पूड़ी उस पर ढक दे और किनारे पर गुठनी से गोंठ दे। इसके बाद चकले पर थोड़ा घी चुपड़ दे और उस पर पूड़ी को रख कर बेलन से बेल कर पतला कर ले। फिर चाकू से चौकोर शकरपारे काट-काट कर घी में तल ले।

खस्ता शकरपारे—एक सेर मैदे में पाव भर घी का मोयन देकर उसमें दो तोले पिसा नमक, मंगरैल और अजवाइन एक-एक तोला मिला कर पानी से कड़ा सान कर खूब मसले। फिर बड़ी सी रोटी बेल-कर चौकोर शकरपारे काट कर घी में लाल-लाल तल ले।

बेसनी—एक सेर बेसन से एक छटाँक घी का मोयन देकर, दो तोले नमक, एक तोला सफेद जीरा मिला कर पानी से कड़ा सान ले। बाद में बेसन को खूब मसले। अब उसकी पतली-पतली रोटी-सी बेल कर पूरी की तरह तल ले।

मैदे के सेव—एक सेर मैदे में पाव भर घी का मोयन देकर उसमें एक छटाँक मंगरैल, डेढ़ तोला पिसा नमक छोड़ कर आधा सेर दही के पानी से साने। अगर पानी कुछ कम पड़े और मैदा कड़ा हो तो थोड़ा सा सादा पानी छोड़ कर कुछ मुलायम आटा सान ले। जब खूब गूँध चुके तब चने की दाल की मुटाई के बराबर पूरी बेल कर और फिर चाकू से जौ के बराबर लम्बे-चौड़े कतरे काट डाले। इसके बाद कड़ाही में घी खूब गरम करे और उसमें सेव छोड़ कर धीमी आँच पर तल ले।

बेसन के सेव—आध सेर बेसन में एक तोला नमक और एक तोला लाल मिर्च मिला कर मुलायम सान ले। अब कड़ाही में घी या तेल गरम करे और उस कड़ाही पर एक चौखटा रख कर उस पर चौड़ा-

सा झन्ना रखे। अब उस झन्ने पर बेसन की बड़ी-सी लोई लेकर रखे और गदेली के सहारे दबाता जाय। इससे सेव छेदों से बन कर चिकनाई में गिरते जायँगे। जब सेव तल जायँ तब निकाल ले।

बूँदी—आधा सेर बेसन में एक-एक तोला लाल मिर्च और नमक मिला कर पकौड़ियों के बेसन की तरह पतला सान कर फेंट ले। फिर कड़ाही में घी या तेल गरम करके ऊपर की विधि से चौखटा और झन्ना रख कर उस पर बेसन छोड़ता जाय और झन्ने को ठोंकता जाय। फिर तल जाने पर उन्हें निकाल ले।

तिल-पूरी—यह बड़ी ही स्वादिष्ट बनती है। इसके बनाने की विधि यह है कि अच्छा पिसा हुआ गेहूँ का आटा लेकर उसमें तीन छटाँक घी और डेढ़ तोला नमक छोड़ कर खूब मसले। बाद में कुन-कुने पानी से सान कर खूब मसले। जब आटा गूँध चुके तब उसकी छोटी-छोटी लोई तोड़ कर पेड़े की तरह बना ले। बाद में परोथन की जगह काले तिल लेकर लोइयों में लपेटता जाय और बेल-बेल कर हवा में जरा देर तक सूखने दे। बाद में घी में पूरी की तरह तल ले।

नमकीन परतई—एक सेर मैदे में पाव भर घी का मोयन देकर उसमें डेढ़ तोले नमक, छः माशे सफेद जीरा, तीन माशे अजवाइन और तीन माशे मंगरैल मिला कर गरम पानी से सान कर खूब गूँधे। इसका आटा मुलायम होना चाहिए। फिर छटाँक-छटाँक भर की लोई लेकर बेले और परावठे की तरह घी लगा कर चौपरत कर ले। इस प्रकार सब मैदे के परावठे बेल कर हवा में फैला दे और बाद में कड़ाही में घी गरम करके उसमें परावठों को छोड़ कर लाल-लाल सेंक कर हवा में कुछ देर के लिए फैला दे। बस परतई तैयार हो गई।

पकौड़ी—यह कितनी ही चीजों की बनाई जाती है। जैसे आलू, घुइँया, पालक, कोंहड़े के फूल इत्यादि। चाहे जिस चीज की पकौड़ी बनाना हो, उस चीज को बेसन में लपेट-लपेट कर तल ले। अब यहाँ पर कुछ चीजों की पकौड़ियाँ बनाने की विधि लिखी जाती है—

आम की पकौड़ी—पके आमों का रस आधा सेर, बेसन आधा सेर, एक तोला दो माशे नमक, छः माशे काली मिर्च, छः माशे जीरा, एक माशा लौंग, छः माशे इलायची, और दो माशे दालचीनी लेकर पहले बेसन में आम का रस छोड़ कर फेंट ले। फिर सब मसाले पीस कर उसमें छोड़ दे।

केले की पकौड़ी—कच्चे केले की फली लेकर उबाल ले, फिर उसे छील कर कतरे काट ले। बाद में बेसन में हींग, मिर्च, नमक और गरम मसाला छोड़ कर उसको कुछ पतला घोल कर फेट ले। इसके बाद केले के टुकड़ों पर बेसन लपेटकर घी या तेल में तलकर गरम गरम खाए।

केले की पकौड़ी की तरह आलू और घुइयों को भी उबाल कर पकौड़ी बनाई जाती है।

परवल की पकौड़ी—परवल के पतले-पतले टुकड़े काट ले। फिर बेसन में नमक, मिर्च, हींग मिला कर पानी छोड़ कर फेंट ले और उसमें परवल के टुकड़ों को लपेट-लपेट कर तल ले। इसी विधि से बैंगन, तोरई, कोहड़ा के फूल, चौलाई की पत्ती आदि की पकौड़ी बनाई जाती है।

लौकी की पकौड़ी—नरम लौकी लेकर छील डाले। बाद में कद्दूकश में कस कर उबाल ले। यह ध्यान रहे कि लौकी को बिना पानी के उबाले। उसका पानी जो निकलेगा उसी में वह उबल जायगा। इसके बाद जब लौकी गल जाय तब बेसन में नमक, मिर्च, हींग और गरम मसाला छोड़ कर फेंटे और उसमें लौकी को छोड़ कर सौंद ले। बाद में छोटी-छोटी पकौड़ी तल ले।

पान की पकौड़ी—पके हुए पान लेकर पानी से धोले। फिर कपड़े से पोंछ कर रख ले। अब बेसन में नमक, मिर्च वगैरह छोड़ कर फेंटे और फिर पानी में दोनों तरफ लपेट कर तेल या घी में तल ले।

सोए की पकौड़ी—सोआ के शाक को हल्का उबाल कर निचोड़ ले। फिर थोड़ा-सा नमक और दही छोड़कर उबाल ले। जब शाक गल

जाय तब ठंडा करके निचोड़ ले और महीन पीस ले। फिर चने के सत्तू में मिला कर फेंट ले और नमक-मिर्च वगैरह छोड़ कर पकौड़ी तल ले। इसी विधि से बथुए के शाक की पकौड़ी बनाई जाती है। केवल अन्तर इतना है कि बथुए का शाक दही के साथ नहीं उबाला जाता।

कचरी—यह फलों और तरकारियों के छिलकों की बनाई जाती है। जैसे कोंहड़ा, खरबूजा, करेला, पेठे के बीज इत्यादि की कचरी बनाई जाती है। सब के बनाने की विधि प्रायः एक ही है। पहले कड़ाही में थोड़ा-सा घी छोड़ कर गरम करे और फिर उसमें कचरियाँ छोड़ कर कपड़े से चला कर भूने। जब कचरियाँ लाल हो जायँ तब चिमचे से थोड़ा-थोड़ा घी छोड़ता जाय। जैसे-जैसे घी छोड़ा जायगा वैसे-वैसे कचरियाँ फूलती जायँगी। जब खूब फूल जायँ तब उसमें दालमोठ के सब मसाले अन्दाज से छोड़ कर मिला दे। बस फिर खाए।

खरबूजे की कचरी—मोटे छिलके वाले खरबूजों को लेकर छिलकों को कतर कर सुखा ले। फिर जब इच्छा हो ऊपर की विधि से कचरी बना ले।

ग्वार की कचरी—ग्वार की फली बिना बीज की लेकर तीन दिन तक मठे में भिगो रखे। बाद में सुखा कर रख ले और जब इच्छा हो तब बना कर खाए।

करेले की कचरी—नरम-नरम करेले लेकर कतर ले। फिर नमक लगा कर धूप में रखे और पानी में खूब मल-मल कर धो डाले। फिर धूप में सुखा कर रख ले और जब इच्छा हो तब बना ले।

तेरहवाँ अध्याय

मिठाई बनाना

यों तो प्रत्येक मीठी चीज को मिठाई कहते हैं, किन्तु असल में मिठाई वही है जो घी, खोआ, मीठे और मेवे इत्यादि से बनाई जाती है। यहाँ पर वहुत-सी मिठाइयाँ बनाने की विधि लिखी जाती है।

खोए का पेड़ा—चार सेर खोवा लेकर आधा सेर घी में लाल-लाल भून डाले। खोवा जितना अच्छा भुनेगा उतने ही दिन पेड़े खराब न होंगे। चार छः महीने तक खोए के पेड़े रह सकते हैं। जब खोवा भुन जाय तब कहाड़ी से निकाल ले और कहाड़ी में शकर की चाशनी, जो थली में छोड़ते ही जम जाय, तैयार करे। फिर कड़ाही को नीचे उतार कर चाशनी को खूब घोट कर अर्थात् बिट मार कर दाना बना ले। अब यह बूटा तैयार हो गया। इसके वाद खोए में बराबर, दूना, तिगुना जैसा इच्छा हो उतना बूरा मिला कर मसल ले और पेड़े बना ले। पेड़ों में खुशबू के लिए साथ ही केशर, गुलाब या केवड़े का जल छोड़ दे।

कलाकन्द—दो सेर खोवा लेकर आध पाव घी में भून डाले। फिर तीन सेर शकर का शरबत बना कर छोड़ दे और चलाता रहे। जब करछुल में चाशनी लपटने लगे तब उसमें दो तोले छोटी इलायची के दाने छोड़ दे। इसके बाद कड़ाही चूल्हे से उतार कर ठंडा होने दे। इसके वाद उसमें दो बूँद गुलाव का इत्र मिला कर थाली में निकाल कर जमा दे। बस कलाकन्द तैयार हो जायगा।

मलाई की पूड़ी—पाँच सेर भैंस के दूध में एक छटाँक अरारोट घोलकर छान ले। फिर दो छिछली कड़ाहियों में आधा-आधा दूध छोड़कर औटाए। जब दूध में दो-चार उवाल आ जायँ तब चूल्हे की

आँच धीमी कर दे और खड़े होकर दूध को उछाले। जब कड़ाही झागों से भर जाय तब आँच बहुत ही धीमी कर दे और उछालना बन्द कर दे। जब खूब मोटी मलाई दूध में पड़ जाय तब करछुल से, बहुत होशियारी से, मलाई को निकाले, किन्तु वह टूटने न पावे। मलाई को थाली में निकाल कर इस प्रकार रखे कि उसको सूखी तरफ तो थाली पर रहे और गीली ऊपर को। अब दूसरी कड़ाही से मलाई निकाले। उसे इस प्रकार पहलीवाली मलाई पर रखे कि उसका गीला हिस्सा मलाई पर रहे और सूखा ऊपर को। फिर कपड़े से दबा कर उसका दूध सुखाए। फिर कड़ाही में घी गरम करके लाल-लाल उस बड़ी सी पूरी को तल ले, किन्तु टूटने जरा भी न पावे। इसके बाद आध पाव पिसी मिश्री, चार माशे छोटी इलायची, दो बूंद गुलाब तीनों को मिला कर पूरी पर बुरक दे। फिर गदेली के बराबर उसके टुकड़े बने काट ले।

मलाई की गुझिया—ऊपर की विधि से मलाई बना कर उसकी कटोरी से छोटी-छोटी पूरी काट ले। इसके बाद छिले कतरे आध पाव बादाम, एक छटाँक किशमिश, एक छटाँक कतरा हुआ पिस्ता, आध पाव मिश्री, छः माशे पिसी छोटी इलायची और दो बूंद गुलाब का इत्र—सब चीजों को एक में मिला कर पूर तैयार करे। अब मलाई की पूरियों में पूर भर कर दोहरी कर ले और लौंग या सींकों से उनके किनारों को गोद कर होशियारी से कड़ाही में घी छोड़ कर तल ले।

मलाई की गुझियाँ दो प्रकार की खाई जाती हैं। एक तो ऊपर बताई रीति की। दूसरी उपर्युक्त विधि से बना कर फिर चाशनी में पाग कर।

खोवा की बर्फी—१. दो सेर भैंस के दूध का खोवा लेकर पाव भर घी में भून डाले। जब खोवा भुन कर लाल हो जाय तब उसे चूल्हे पर से उतार ले। अब बराबर, दूनी, ढाई गुनी शकर की चाशनी ऐसी बनाए जो थाली में छोड़ते ही जम जाय। चाशनी में दो बूँद गुलाब

या केवड़े का इत्र भी छोड़ दे और फिर करछुल से किनारों पर जल्दी-जल्दी घोंटे। जब शकर सूख जाय तब उसे लोहे की चलनी से छान-कर खोवे में मिला दे और फिर थाली में बराबर से फैला कर और थाली से दबा कर रख दे। बाद में बर्फी काट ले।

चाशनी में खावे को चूरा करके मिला दे। फिर थाली में बराबर से जमा कर एक दिन रखे रहने दे। दूसरे दिन चौकोर बर्फी काट ले।

पिस्ते अथवा बादाम की बर्फी—छिले बादाम एक सेर, खोवा पाव भर, दूध सवा सेर, घी आध पाव, मिश्री सेर भर, पिसी छोटी इलायची एक तोला—सब को संग्रह करके पहले खोवा को एक तोला घी में कलई की कड़ाही में भून ले। खोवा भूनने के पहले बादाम पीस कर दूध में घोल कर रख ले। जब खोवा भुन जाय तब उसे दूसरे बरतन में निकाल ले और उस कड़ाही में बादाम मिले दूध को औटाए। जब दूध बिलकुल खोए की तरह गाढ़ा हो जाय तब उसमें घी छोड़ दे और इलायची छोड़ कर मिला दे। फिर खोए को चूर करके मिला दे और दो-तीन बार चला कर मिश्री की एक तारा चाशनी बना कर उसमें मिला दे और खूब चला दे। जब सब चीजें मिल कर गाढ़ी हो जायँ तब कड़ाही को चूल्हे से उतार ले और घोंटे। फिर थाली में भी चुपड़ कर जमा दे ठंडी हो जाने पर बर्फी काट ले।

गरी की बर्फी—गरी लेकर पहले उसको कद्दूकश में कस ले। फिर सेर पीछे एक छटाँक घी लेकर उसे बहुत धीमी आँच पर भून ले। उसी में पाव भर खोवा भी मिला दे और भूने। जब भुन जाय तब छः माशे छोटी इलायची, और दो सेर शकर की चाशनी जो पहले ही से तैयार रहे उसमें छोड़ दे और बराबर करछुल से चलाता जाय। जब पकने से चाशनी करछुल में चिपकने लगे तब चूल्हे से उतार ले और थाली में घी चुपड़ कर जमा दे। फिर काट कर बर्फी बना ले।

केशरिया बर्फी—जिस प्रकार खोवे की बर्फी बनाई जाती है उसी

प्रकार और उसी तौल से खोवा वगैरह लेकर सेर पीछे छः माशे दूध में पीस कर चाशनी में मिला दे और बर्फी जमा कर काट ले। केशर से इसमें एक तो रङ्ग आ जाता है, दूसरे महक आ जाती है।

मूंग की बर्फी – मूँग की दाल की पीठी दो सेर, घी दो सेर, शक्कर ढाई सेर, पिस्ता कतरा चार तोले, केशर छः माशे, और छोटी इलायची कुचली हुई दो तोले—लेकर पहले एक चौड़ी परात में घी पिघला कर छोड़ दे और उसी में पीठी छोड़ कर खूब फेटे। जब उसमें झाग ही झाग हो जाय तब इसमें शक्कर और पिस्ते के अलावा बाकी सब चीजें छोड़ कर कुछ देर और फेटे। फिर केशर को पानी में घोल कर छोड़ दे। इसके बाद फिटी हुई सब चीजों को एक कड़ाही में छोड़ कर तेज आँच पर भूने। जब वह खौलने लगे तब आँच मन्द कर दे। जब भुनते भुनते पीठी वगैरह लाल हो जाय तब चूल्हे से उतार ले। अब दूसरी कड़ाही में तीन तार की चाशनी तैयार करके उसे चूल्हे से उतार कर उसे घोंटे से घोटे। जब उसमें दाने पड़ने लगें तब उसमें पीठी छोड़ कर बराबर चलाता जाय। जब वह गाढ़ा होकर जमने लगे तब किसी बड़े-से थाल में सब उड़ेल कर बराबर कर दे। ऊपर से चाँदी के वर्क चिपका कर पिस्ता छिड़क दे और ढक कर रख दे। दूसरे दिन चाकू से बर्फी काट कर बना ले।

आम की बर्फी—पके हुये मीठे आमों का रस एक सेर, मिश्री डेढ़ पाव, खोवा आध पाव, बादाम एक छटाँक, पिस्ता एक तोला, गाय का घी एक छटाँक और छोटी इलायची छः माशे—सबको लेकर पहले बादाम भिगो कर छील कर महीन पीस ले। फिर कलई के बरतन में घी गरम करे और उसमें खोवा और बादाम छोड़ कर एक में धीमी आँच से भून कर लाल करे। बाद में दूसरे बरतन में निकाल कर रख ले। फिर मिश्री की एक तारा चाशनी उसी कलई के बरतन में बना कर पास रख ले बाद दूसरी कलई की कड़ाही में आम का रस छान कर चलाता हुआ पकाये। जब रस गाढ़ा होकर खोवा सा हो जाय

तब उसमें भुना हुआ खोवा और बादाम मिला दे और ऊपर से चाशनी छोड़ कर जल्दी जल्दी चलाता जाय। जब रस बिल्कुल गाढ़ा हो जाय तब कलई या एल्यूमिनियम की परात में घी चुपड़ कर रस को फैला दे। अब उस पर कुचली इलायची और कतरा हुआ पिस्ता छिड़क कर ढक दे। दूसरे दिन चाकू से बर्फी काट ले। इसी तरह शरीफे के रस की भी बर्फी बनाई जाती है।

सन्तरे की बर्फी—सन्तरों को छील कर उनकी फाँकों में से गूदा निकाल ले। आधा सेर गूदे पीछे सवा सेर दूध, सवा सेर शकर, छः माशे छोटी इलायची और दो बूँद गुलाब जल लेकर पहले शकर की एक तारा चाशनी बना कर रख ले। बाद को कड़ाही में दूध औटाये। जब दूध आधा सेर रह जाय तब उसमें सन्तरे का गूदा छोड़ कर पकाए; परन्तु यह ध्यान रखे कि सन्तरे खूब पके और मीठे हों, नहीं तो दूध फट जायगा। थोड़ी देर बाद जब दोनों चीजें गाढ़ी होकर खोवे की तरह हो जायँ तब उसे चूल्हे से उतार ले। अब चाशनी चूल्हे पर चढ़ा दे जब वह खौलने लगे तो तब उसमें खोवा छोड़ कर जल्दी जल्दी चलाये। जब सब चीजें मिल कर गाढ़ी हो जायँ, तब चूल्हे से उतार कर ठंडा होने दे। जब तक वह ठंडा हो तब तक बराबर उसे करछुल से किनारों पर चढ़ाता जाय। जब देखे कि अब करछुल से लग रहा है तब परात में निकाल कर जमा दे। फिर ठंडा होने पर काट कर बर्फी बना ले।

चने की बर्फी—आधा सेर चने की दाल लेकर पहले चौबीस घंटे के लिये पानी में भिगो दे। दूसरे दिन साफ पानी से धोकर रख ले और महीन पीस कर ढाई पाव घी में बादामी रङ्ग का भून ले। एक सेर शकर की दो तारा चाशनी तैयार करे। तब उसमें भुनी दाल छोड़ कर चलाता हुआ पकाए। जब करछुल में लपटने लगे तब चूल्हे से उतार कर जमा दे।

केले की बर्फी—छिले हुये कच्चे केले आध सेर, शकर एक सेर,

खोवा तीन छटाँक, पिस्ता कतरा हुआ एक तोला, छोटी इलायची के दाने कुचले हुए छः माशे, जावित्री और जायफल छः माशे लेकर पहले केले की फलियों के पतले-पतले कतरे काट ले। फिर घी से तल कर सिल पर पीस ले। अब पिसे हुए केले में खोवा मिला दे और कड़ाही[1] में घी गरम करके पहले तेज फिर धीमी आँच पर भूने। जब उसमें महक आने लगे तब उसमें जावित्री और जायफल पीस कर मिला दे। अब उसी में शकर का शरबत बना कर छोड़ दे। जब रस गाढ़ा हो जाय तब कड़ाही चूल्हे से उतार ले और उसे घोंटे। जब चाशनी ठंडी हो जाय और उसमें दाने पड़ने लगे तब बड़ी थाली में घी चुपड़ कर उसमें जमा दे। ऊपर से पिस्ता और इलायची छिड़क कर रख दे और दूसरे दिन बर्फी काट ले।

आलू की बर्फी—लाल आलू लेकर पानी में उबाल ले। बाद में छील कर खूब मसल डाले। फिर सेर पीछे आध सेर खोवा और पाव भर घी मिला कर धीमी आँच से भूने और लाल हो जाने पर डेढ़ सेर शकर की तीन तारा चाशनी बना कर भुने हुए सामान छोड़ कर पकाए। जब चाशनी करछुल में लपटने लगे तब कड़ाही चूल्हे से उतार ले और घोंट कर बर्फी जमा दे।

मालपुआ—यह तीन प्रकार से बनाया जाता है। १. एक सेर आटा, एक सेर शकर, एक सेर घी, गुड़ पाव भर, दही पाव भर—यह सब से अच्छा बनता है। २ आटा आध सेर, सफेदा आध सेर, मीठा एक सेर—यह पहले से कम अच्छा होता है। ३. आध सेर आटा, ढाई पाव सफेदा और एक सेर गुड़—यह सब से रद्दी तैयार होता है।

मालपुआ बनाने की विधि यह है कि आटा, दही और मीठे को मिला कर खूब फेटे, बीच-बीच में पानी छोड़ता जाय। जब खूब फिट

---

[1] केले की बर्फी बनाने के लिए कड़ाही कलईदार होनी चाहिए। यदि लोहे की कड़ाही में यह बनाई जायगी तो बर्फी काली-काली तैयार होगी।

जाय तब तई गरम करे और उसमें घी छोड़ कर एक कटोरी से फेंटे हुए आटे को उठा कर उसमें पूरी के बराबर छोड़ कर फैला दे, आँच चूल्हे में धीमी ही हो, फिर पलट कर दूसरी ओर भी सेंक ले और झन्ने से दबा कर निकाल ले। जब सब सेंक चुके तब एकतारा चाशनी में पाग ले। यह सबसे उत्तम मालपुए तैयार होंगे।

लड्डू—को मोदक भी कहते हैं। ये मोदक अथवा लड्डू कई तरह के बनाये जाते हैं। कुछ चीजों के लड्डू बनाने की विधि नीचे लिखी जाती है।

खोवे का लड्डू—खोवा दो सेर, गेहूँ का सत्त (निशास्ता) आध सेर, बादाम छिले हुए सेर भर, घी डेढ़ सेर, मिश्री तीन सेर—सब को लेकर पहले बादाम छील कर महीन पीस ले। फिर पिसे बादाम, सत्त और खोवा—तीनों को एक में फेंटे। जब उसमें अच्छी तरह से फेन उठने लगें तो उसे महीन छेदों के झन्ने द्वारा बूँदी घी में तल कर निकाल ले। बाद में मिश्री की चार तार की चाशनी तैयार करके उसमें आठ माशे केशर घोंट कर छोड़ दे और उसमें बूँदियों को छोड़ चलाता जाय। जब चाशनी ठंडी हो जाय तब चार तोले छोटी इलायची कुचल कर छोड़ दे और लड्डू बाँध ले।

मैदे के मोदक (विशेष विधि)—एक सेर अच्छा मैदा, गेहूँ का सत्त पाव भर, सफेदा आधा सेर—तीनों को एक में मिला कर पानी से घोल कर खूब फेंटे। बाद में झन्ने से बूँदी झाड़ कर घी में तल ले और शकर की एकतारा चाशनी बना कर उसमें पाग ले। आध घंटे के बाद मेवा मिला कर लड्डू बाँध ले। मेवे के साथ दो चार बूँद गुलाब-जल और थोड़ी काली मिर्च भी छोड़ दे।

मैदे के लड्डू—सेर भर मैदे में छटाँक भर दूध डाल कर खूब मसल डाले। जब उसमें कुछ रवे-से पड़ जायँ तब कड़ाही में सेर पीछे सेर भर घी गरम करके धीमी आँच पर भूने। जब मैदा लाल हो जाय तब उसको बड़े थाल में डाल कर ठंडा करे। अब ड्योढ़ी या बराबर

की शकर लेकर मैदे में छोड़ कर मसले और पिसी इलायची छोड़ कर लड्डू बाँध ले। इसी विधि से सूजी के लड्डू भी बनाए जाते हैं।

मूँग के लड्डू—१. एक सेर मूँग की दाल की पीठी को एक सेर घी में खूब भून कर लाल करे। फिर उसमें पाव भर घी में भुना हुआ खोवा भी मिला ले। अब सेर भर शकर की तीन तारा चाशनी बना-कर तैयार करे। फिर नीचे उतार कर उसमें खोवा मिली पीठी मिला-कर चलाता जाय। जब सब चीजें अच्छी तरह मिल जायँ तब फिर चूल्हे पर चढ़ा कर मेवा वगैरह मिला दे। जब खूब गाढ़ी हो जाय तब थाल में निकाल कर ठंडा करे और हाथ में घी चुपड़-चुपड़ कर लड्डू बाँध ले।

२—मूँग भुनवा कर महीन पिसवा ले। फिर बराबर का घी गरम करके उसमें मूँग का आटा छोड़ कर थोड़ा भून ले। जब महकने लगे तब चूल्हे से उतार ले और कुछ ठंडा हो जाने पर बराबर की शकर और अंदाज से मेवा मिला कर लड्डू बाँध ले।

बेसन के लड्डू—दो सेर अच्छे बेसन में आधा पाव दूध छोड़ कर मसले जिससे इसमें रवे से पड़ जायँ। फिर बराबर के घी में धीमी आँच पर भूने, और बराबर चलाता रहे। जब खूब महक आने लगे तब बराबर का बूरा[1] मिला कर लड्डू बाँध ले।

क्षीर-मोदक—सेर भर खोवा और आधा सेर सफेदा या अरारोट मिला कर मसल डाले। फिर दूध छोड़ कर फेंटे। जब खूब फिट जाय तब महीन झन्ने द्वारा बूँदियाँ झाड़ कर घी में तल ले। इसके बाद तीन तारा चाशनी में पाग ले। एक झन्ने के बाद उसमें किशमिश और इलायची के दाने मिला कर लड्डू बाँध ले। फिर लड्डुओं पर महीन पिस्ता कतर कर चिपका दे।

---

[1]बूरा बनाने की विधि मिठाई के परिच्छेद में बताई गई है।

गरी के लड्डू—पाव भर गरी लेकर उसका छिलका खुरच दे। फिर उसको कूट कर गरम दूध के साथ पीस ले और पाव भर घी में भूने। भूनते समय डेढ़ पाव दूध भी छोड़ दे और बराबर चलाता रहे। जब दूध और घी सूख जाय तब चूल्हे से उतार कर ठंडा कर ले और पाव भर बूरा, एक-दो बूँद केवड़ा और छोटी इलायची के दाने मिला कर लड्डू बाँध ले।

चुटिए के लड्डू—गेहूँ का सेर भर बढ़िया आटा लेकर पाव भर घी का मोयन देकर दूध या पानी से खूब कड़ा साने। जब खूब गूँध चुके तब गोल-गोल लोई तोड़ कर रख ले। अब कड़ाही में घी गरम करके धीमी आँच पर लाल-लाल तल ले। फिर तोड़ कर ठंडा करे और मसल कर ओखली में कूट कर महीन करे। फिर खूब महीन चलनी से चाल डाले। फिर पाव भर खोवे को चलनी से चाल कर उसमें मिला दे और कड़ाही में घी छोड़ कर फिर भूने। जब उसमें महक आने लगे तब ठंडा करके उसमें बराबर की मिश्री, इलायची के दाने और मेवे मिला कर लड्डू बाँध ले।

दही के मोदक—सेर भर दही लेकर कपड़े में बाँध कर लटका दे और उसको हाथ से पकड़ कर ऐंठता जाय जिससे उसका पानी निचुड़ जाय। इसके बाद उसे खोलकर बरतन में निकाल ले और आध पाव अरारोट मिला कर खूब फेंटे। फेंटते समय दही का छींटा मारता जाय। जब फिंट कर बूँदी के बेसन की तरह हो जाय तब महीन छेदों के झन्ने से बूँदी झाड़ कर घी में तल ले। फिर साढ़े तीन तार की चाशनी पहले से बना कर तैयार रखे उसमें छोड़ता जाय। जब सब छोड़ चुके तब आधी-आधी छटाँक काली मिर्च और किशमिश, छः माशे छोटी पीपल और इलायची के दाने मिला कर लड्डू बाँध ले। ये कफ और खाँसी में लाभ पहुँचाते हैं।

चने के लड्डू—इसे बनाने के लिए चने की दाल को भिगो दे। फिर दो-तीन घण्टे के बाद महीन पीस कर सेर पीछे पाव भर खोवा

मिला कर सवा सेर घी में भूने। जब महक आने लगे तब ठंडा करके उसमें दो सेर बूरा, एक छटाँक कतरे बादाम, आधी छटाँक कालीमिर्च, और दो तोले इलायची के दाने—सब को मिला कर लड्डू बाँध ले।

बँगला मिठाई बनाना

बँगला मिठाई बनाने के लिए पहले छेना बनाना पड़ता है, क्योंकि बिना छेना के यह नहीं बनती। जिस प्रकार देशी मिठाई बनाने के लिए खोवा मुख्य है वैसे ही बँगला मिठाई बनाने के लिए छेना। छेना बनाने का नियम नीचे दिया जाता है;—

छेना बनाना—पहले बिना पानी का दूध लेकर औंटाए। जब दूध खौलने लगे तब उसमें खट्टा दही या और दूसरी खटाई छोड़ कर दूध को फाड़ दे। जब अच्छी तरह दूध फट जाय तब उसे एक मोटे कपड़े से छाने और कस कर बाँध दे। अब जो चीज कपड़े में है वही 'छेना' है। इसको कम-से-कम छः सात घंटे तक बँधा रखे। वह जितना ही कड़ा होगा उतना ही अच्छा होगा।

छेना की बर्फी—एक सेर छेना में एक सेर शकर मिला कर कड़ाही में डाल दे और चूल्हे पर रख कर बराबर चलाता जाय। जब कुछ गाढ़ा हो जाय तब उसमें कतरे बादाम और इलाइची के दाने छोड़ दे। जब खूब गाढ़ा हो जाय तब चूल्हे से उतार ले। जब वह ठंडा होकर जमने लगे तब बड़ी थाली में सब निकाल कर दो-चार बूँद गुलाब मिला कर जमा दे और ऊपर से पिस्ता कतर कर छिड़क दे। दूसरे दिन बर्फी काट ले।

छेना के बड़े—ताजा छेना लेकर पानी निचोड़ दे। फिर सवा पाव मैदा लेकर उसमें एक छटाँक घी का मोयन देकर और छेना मिला कर खूब फेटें फिर गोल-गोल लोई काट कर चपटे कर ले और घी में लाल-लाल सेंक ले। बाद में तीनतारा चाशनी शकर की बना कर उसमें डुबो कर निकाल ले और ऊपर से दानेदार चीनी लपेट दे।

छेना की मुड़की—ताजा और खूब कड़ा छेना सेर भर और सफेदा पाव भर लेकर पहले सफेदा में घी का मोयन दे। फिर छेना में मिला कर खूब मसल डाले। फिर चकले पर अंगुल मोटी रोटी बेल कर चाकू से शकरपारे काट ले। फिर शकर की एक तारा चाशनी बना कर उसमें छोड़ दे और धीमी आँच पर पकाए। जब शकरपारे कुछ पक जायँ तब कड़ाही को चूल्हे से उतार ले और थोड़ी देर बाद चाशनी से निकाल ले।

गोला सन्देश—सेर छेना पीछे सवा सेर शकर का शरबत कड़ाही में छोड़ कर गरम करे। साथ ही दूध का छींटा देता जाय जिससे शकर साफ हो जाय। अब छेना का पानी खूब निचोड़ कर सिल पर पीस ले। फिर जब चाशनी खौलने लगे तब उसमें छोड़ दे और बराबर चलाता जाय। पकते-पकते जब दोनों चीजें मिल कर गाढ़ी हो जायँ तब कड़ाही को चूल्हे से उतार ले और जल्दी जल्दी घोंटे। बाद में जब उसमें दाने पड़ने लगें तब डेढ़ तोला पिसी छोटी इलायची, और चार बूँद गुलाब-जल छोड़ कर मिला दे और फिर परात में निकाल कर फैला दे। फिर उनकी गोल-गोल लोई कर ले और साँचे में दबा-दबा कर सन्देश बना ले।

सन्देश बनाने के साँचे कई तरह के होते हैं। यह बाजार में लकड़ी के बने बनाए बिकते हैं।

भोएडा सन्देश—छेना डेढ़ सेर, शकर का शरबत सवा सेर, पिसी छोटी इलायची एक तोला और पोस्ते के दाने एक छटाँक लेकर पहले शरबत को कड़ाही में छोड़ कर चूल्हे पर चढ़ा दे। बाद में जब चाशनी पकने लगे तब उसमें छेना पीस कर छोड़ दे और बराबर चलाता जाय। पाँच मिनट के बाद आधा पाव दूध छोड़ दे और जल्दी-जल्दी चलाता जाय। जब चाशनी गाढ़ी होकर करछुल पर लिपटने लगे तब चूल्हे से कड़ाही उतारकर घोंटे और दाना पड़ने पर

पोस्ता के दाने और इलायची मिलाकर रखे। ठंडा होने पर साँचे में बना ले।

क्षीर मोहन—छेने का पानी निचोड़ कर, और चकले पर रख कर खूब गदली से मसले। इसके लिए छेना खूब कड़ा होना चाहिए। मसलने से जब उसमें लोच आ जाय तब भुना हुआ खोवा, छोटी इलायची के दाने और गुलाब-इत्र—तीनों को एक में मिला कर पूर बनाए। बाद में छेने की लोई काट कर उसमें पूर भरे और चपटे-चपटे पेंड़े बना ले। अब एकतारा चाशनी में छोड़ कर पका ले। रस गाढ़ा हो जाने पर उतार ले।

लवंग बड़ा—सेर भर छेना में आध पाव आरारोट और पाव भर सूजी मिला कर तीनों को एक में खूब मसले। फिर छोटी-छोटी लोई काट कर पूरी बेले। फिर हर एक पूरी में एक कतरा बादाम, चार दाने किशमिश, दो दाने इलायची के रख कर पान के बीड़े की तरह तिकोना बनाकर एक-एक लौंग खोंस दे। बाद में घी गरम करके कुछ लाल सेंक कर सात तारा चाशनी में पाग ले और ठंडा होने पर अलग-अलग हर एक तिकोने को फैला दे।

चन्द्रआता—एक सेर शक्कर के शरबत में एक सेर नारियल का गूदा मिला कर पकाए। पकते-पकते जब करछुल में लपेटने लगे तब चूल्हे से उतार कर घोटे और दाने पड़ने पर गुलाब-जल छोड़ कर बड़ी थाली में जमा दे। फिर साँचे में भर कर चन्द्रआता बना ले। इसको पकाने के लिए कड़ाही कलई की होनी चाहिए।

छाना मुण्डी—सेर भर छेना लेकर पीस ले और एक छटाँक बादाम भी पीस ले। फिर एक सेर शरबत में दोनों चीजें छोड़ कर चलाता हुआ पकाये। जब बिल्कुल गाढ़ा हो जाय तब चूल्हे से उतार-कर जल्दी-जल्दी चलाए। फिर लोंदा सा बन जाने पर थाली में निकाल ले और उसकी छोटी-छोटी गोली बना कर दानेदार चीनी में लपेटता जाय।

चमचम—छेने का पानी निचोड़ कर उसे मसल कर लोचदार बना दे। फ़िर लम्बी-लम्बी पोली बना कर और शकर के शरबत में छोड़ कर पकाए। इसे धीमी आँच में पकाए। जब चमचम पक कर कड़ा हो जाय; किन्तु चाशनी गाढ़ी न होने पाये तब उतार ले और रस से निकाल कर दानेदार चीनी में लपेट दे।

क्षीर तोया—एक सेर खोवा, ताजा पिसा सफेदा तीन छटाँक और घी एक छटाँक लेकर पहले सफेदा में घी का मोयन दे। फिर खोवा के साथ अच्छी तरह से फेटे। फिट जाने पर तोला-तोला भर की लम्बी पोली बनाकर घी में लाल-लाल सेंक ले। बाद में तीनतारा चाशनी में डुबो दे और दूसरे दिन खाने के काम में लाए।

गुलाब जामुन—एक सेर छेना में एक छटाँक सफेदा मिला कर फेंटे। जब उसमें लोच आ जाय तब सब की गोली बना डाले। बाद में शकर की एकतारा चाशनी बना कर और उसमें गोलियों को छोड़ कर धीमी आँच पर पकाए। जब गोलियाँ कड़ी हो जायँ तब कड़ाही चूल्हे से उतार ले। फ़िर बाँस की टोकरी में गोलियों को निकाल कर ठंडा करे और दानेदार चीनी लपेट दे।

गजा—एक सेर मैदे में पाव भर घी का मोयन देकर गरम पानी से खूब कड़ा सान ले। फिर छोटी-छोटी लोई काट कर दोनों सिरे पतले और बीच में चौड़ी शक्ल की बेल कर घी में सेंक ले। फिर साततारा चाशनी में पाग कर सुखा ले।

रसमुण्डी—एक सेर छेना लेकर खूब गूँधे। फिर गोलियाँ बना कर रखे। अब एक सेर शकर का शरबत बना कर पकाए। जब खौलने लगे तब उसमें सब गोलियाँ छोड़ कर बराबर चलाता जाय। जब गोलियाँ पक कर कड़ी हो जायँ तब नीचे उतार ले। यदि रस कुछ गाढ़ा हो गया हो तो पाव भर शरबत और छोड़ दे। फिर गोलियों को झन्ने से निकाल कर ठंडे शरबत में छोड़े। तीन घंटे के बाद ठंडे रस से निकाल कर कड़ाही के ऊपर झन्ने में रख दे जिससे उनका रस टपक जाय।

बाद में दूसरी कड़ाही में एक सेर शरबत फिर गरम करे। जब छः तारा चाशनी तैयार हो जाय तब कड़ाही चूल्हे से उतार ले और चाशनी को घोंटे। दाना पड़ जाने पर गोलियों को छोड़ कर चला दे और दो बूँद गुलाब-जल मिला दे। ठंडा होने पर खाए।

सरतोया—एक सेर छेने में डेढ़ छटाँक आरारोट मिला कर मसल डाले। फिर पाव भर मलाई के कतरे, एक छटाँक भुने पिसे बादाम, थोड़े इलायची-दाने और चार माशे केशर—इन सब में एक दो बूँद गुलाब का इत्र मिला दे फिर छेना की गोलियाँ बना कर हर एक में चारों चीजों को बराबर बराबर भर कर एकतारा चाशनी में डुबोता जाय।

———

चौदहवाँ अध्याय

फलाहारी चीजें बनाना

इस अध्याय में फलाहारी चीजें बनाने की विधियाँ लिखी जाती हैं। व्रत के दिन जिस चीज की इच्छा हो वही चीज बना कर खाए। बाजार में केवल फलाहारी मिठाइयाँ ही मिलती हैं, लेकिन घर पर फलाहारी दाल, भात, कढ़ी वगैरह भी तैयार की जा सकती है।

मलाई के लड्डू—मलाई बनाने की विधि दूध के अध्याय में लिखी गई है। उसी विधि से मलाई बना कर उसमें बराबर का खोवा और उसका सवाया शकर मिला कर लड्डू बाँध ले।

बूँदी के लड्डू—पाव भर घुइयों का आटा, पाव भर सिंघाड़े का आटा, आधा सेर अरारोट, तीनों को मिला कर पानी छोड़ कर फेंटे। बूँदी के बेसन की तरह यह भी फेंट कर तैयार करे। फिर शकर की साढ़े तीन तारा चाशनी बना कर झन्ने द्वारा घी में बूँदी झाड़ कर तल ले। इसके बाद चाशनी को घोंट कर उसमें बूँदी, किशमिश काली मिर्च और छोटी इलायची के दाने मिला कर लड्डू बाँध ले।

यदि बूँदी का रायता बनाना हो तो दही में नमक, काली मिर्च और जीरा मिला कर बूँदियाँ छोड़ दे।

सिंघाड़े के लड्डू—एक सेर आटे में एक छटाँक दूध छोड़ कर मसल ले। जब उसमें रवे पड़ जायँ तब ढाई पाव घी में आटे को धीमी आँच पर भूने। जब आटा लाल हो जाय तब मिश्री का चूरा अच्छी तरह मिला कर लड्डू बाँध ले।

गुलाब जामुन—एक सेर खोवे को एक छटाँक घी में भून ले। फिर

उसमें पाव भर सिंघाड़े का आटा मिला कर मसल ले। बाद में छोटी-छोटी गोलियाँ बना कर बीच में इलायची का दाना एक-एक भरता जाय। फिर घी में लाल-लाल तल कर चाशनी में छोड़ता जाय।

खोवे का मालपुआ—एक सेर खोवा लेकर महीन पीस ले। फिर उसमें पाव भर अरारोटा मिला कर फेंटे। जब फेंट चुके तब उसमें छोटी इलायची और काली मिर्च पीस कर मिला दे। बाद में तई में घी गरम करके आटे के मालपुओं की तरह तल कर चाशनी में दस मिनट के लिए डुबो दे।

सिंघाड़े के सेव—यह दो प्रकार के बनाए जाते हैं। नमकीन और मीठे। यदि नमकीन सेव बनाने हों तो एक-एक सेर आटे में एक तोला काली मिर्च और डेढ़ तोला सेंधा नमक मिला कर उसको गाढ़ा सान डाले। फिर कड़ाही में ज्यादा घी छोड़ कर झन्ने में बेसन के सेव की तरह झार कर तल ले।

मीठे सेव—सिघाड़े के आटे को लेकर गरम पानी में उपर्युक्त विधि से सान ले। बाद में खूब मोटे छेदों के झन्ने में सेव झार कर घी में तल ले। फिर साततारा चाशनी में पाग ले।

सिंघाड़े के शकरपारे—सिंघाड़े का आटा सेर भर लेकर उसमें पाव भर घी का मोयन दे। फिर अच्छी तरह से मसल कर दो माशे सेंधा नमक, एक तोला सफेद जीरा, और छः माशे मंगरैल तीनों को पीस कर मिला दे और खूब मसले। जब मसलने में उसमें लोच मालूम पड़े तब उसकी एक या दो लोई काट कर बड़ी-बड़ी पूरी जो मुटाई में एक अंगुल हो बेल कर शकरपारे काटे। फिर घी में तल कर साततारा चाशनी में पाग ले।

सिंघाड़े का पिटौरा—यह भी दो प्रकार से बनाया जाता है। एक नमकीन—दूसरा मीठा। नमकीन पिटौरा बनाने की विधि यह है कि एक सेर सिंघाड़े के आटे में आधा सेर दूध छोड़ कर घोले। यदि दूध कुछ कम पड़े तो थोड़ा और छोड़ ले। जब अच्छी तरह घोल

चुके तब कड़ाही में आधी छटाँक घी गरम करे और इसमें जीरे का बघार देकर घोले हुए आटे को छोड़ कर बराबर चलाता जाय। पकते-पकते जब वह बिलकुल तई की तरह हो जाय तब इसे चूल्हे से उतार ले। और थाली में घी चुपड़ कर फैला दे। इसके बाद जब वह ठंडा हो जाय तब चाकू से इसके पतले-पतले शकरपारे काटकर घी में तल ले। अच्छा दही लेकर इसमें नमक काली-मिर्च मिला ले और इसी के साथ पिटौरों को खाए।

यदि मीठे बनाने हों तो घी में तल कर सवाई शकर की सात तारा चाशनी बनाकर पाग ले।

पेठे का मालपुआ—पेठे का गूदा उबाल कर उसको महीन पीस ले। फिर पेठे का आधा सिंघाड़े का आटा लेकर सान ले और साथ ही शकर भी मिला ले। बाद में घी में पूरी बेल-बेल कर सेंके।

इमरती—मोटी-मोटी घुइयों को उबाल और छील कर पीतल की चलनी से महीन करे। फिर उसको खूब फेंट डाले। बाद में शकर की एकतारा चाशनी तैयार करके रखे। फिर चूल्हे पर चढ़ा कर घी गरम करे। इसके बाद अनाई इमरती की विधि से बना कर चाशनी में बना ले।

दूध की पूड़ी—ढाई सेर भैंस के दूध में आधी छटाँक अरारोट मिला कर खूब औटाए। जब दूध आधा रह जाय तो चूल्हे से उतार ले और ठंडा होने दे। अब एक खूब साफ गहरा तवा चूल्हे पर रखे और पास में एक छटाँक घी गरम करके कटोरी में रख ले। जब तवा गरम हो जाय तब उस पर घी चुपड़ कर एक साफ कपड़े के टुकड़े को लेकर औटे हुए दूध में डुबोवे। पूरी के अंदाज से उतना बड़ा तवे पर दूध का लेप चढ़ाए। यह ध्यान रहे कि आँच बहुत धीमी होनी चाहिए। तीन-चार बार एक पर एक लेप चढ़ाता जाय। जब पतली मलाई तवे पर जम जाय तब उस पर घी चुपड़ दे और फिर कपड़े से दूध का लेप ऊपर चढ़ाए। बाद जितनी मोटी पूरी बनाना हो उतना ही लेप में

जब तवे पर मलाई सूख जाय तब घी चुपड़ कर होशियारी से पलट दे। जब दूसरी तरफ भी सिंक जाय तब उतार ले। इसी तरह सब दूध की पूरी बना ले। जब सब सिंक जायँ तब सब पर मिश्री का चूरा छिड़क ले।

सिंघाड़े की पूरी—जितना सिंघाड़ा का आटा हो उसकी आधी घुइयाँ उबाल, छील कर आटे में मसल डाले। फिर परोथन लगा कर घी में तल ले।

दही की पूरी—चक्का दही लेकर पानी कपड़े द्वारा निचोड़ कर उसमें आरारोट मिला कर साने। फिर पूरी बेल कर घी में सेंक ले।

घुइयाँ की पूरी—घुइयाँ को छील-काट कर सुखा ले। फिर आटा पीस कर और पानी से सान कर पूरी बेल कर सेंक ले। इसी प्रकार कट-हल के बीजों को काट सुखा कर आटा पीस ले और पूरी बना ले।

कचौड़ी—सिंघाड़े, कुट्टू और अरवी आदि के आटे में बादाम किशमिश, छुहारे, आलू इत्यादि भर कर बनाई जाती है। चाहे नमकीन बनावे और चाहे मीठी। जिस प्रकार आटे, पीठी की कचौड़ी बनाई जाती है उसी प्रकार यह भी बनाले।

आलू की भुजिया—फलाहारी भुजिया इस प्रकार बनाई जाती है कि आलू उबाल छील कर मसल ले। फिर घी गरम करके जीरे का बघार देकर छौंक दे और नमक, काली मिर्च मिला कर भून ले। सुखे हो जाने पर उतार ले और नीबू निचोड़ दे।

घुइयाँ भुजिया—मोटी-मोटी घुइयों को उबाल कर छील ले और बीच से दो-दो टुकड़े चीर ले। फिर अपनी इच्छानुसार घी में अजवाइन का तड़का देकर घुइयों को छौंक दे। फिर धीमी आँच पर भून कर लाल करे। अब नमक सेंधा, काली मिर्च नीबू का रस छोड़ मिला दे। फिर अल्मूनियम के बरतन में निकाल ले।

सिंघाड़े की भुजिया—बड़े-बड़े सिंघाड़ों को उबाल छील कर दो-दो टुकड़े काट ले। फिर कड़ाही में घी गरम कर जीरे का तड़का देकर

सिंघाड़ों को छौंक दे। नमक-मिर्च खटाई छोड़ कर लाला लाल भून ले।

आलू के दहीबड़े—आलू उबाल छील कर पीस लें। फिर उसमें सेर पीछे डेढ़ तोला सेंधा नमक, दो तोले हरा या सूखा धनियाँ, दो तोले बड़ी इलायची, छः माशे काली मिर्च और आध पाव सिंघाड़े या कूटू का आटा अथवा अरारोट मिला कर साने। फिर पानी से भिगो-कर एक कपड़ा हाथ पर रखे। अब जरा-जरा सी लोई काट कर कपड़े पर रख चपटा करे। फिर बीच में छेद कर घी में तल ले और दही में नमक मिर्च, जीरा छोड़ उनको डुबोता जाय।

पकौड़ी—फलाहारी पकौड़ी कई चीजों की बनाई जाती है। जैसे आलू, घुइयाँ, केला, सकरकन्द इत्यादि। जिस चीज की पकौड़ी बनाना हो उसे पहले उबाल ले। फिर सिंघाड़े के आटे को घोल कर बेसन की तरह बनाले। फिर उबाले हुए फल के टुकड़े कतर कर उसमें छोड़ दे और नमक मिर्च, जीरा पीस कर मिला दे। अब घी गरम करके उसमें टुकड़े को आटे से लपेट-लपेट कर छोड़ता जाय और लाल-लाल तल कर निकाल ले।

सिंघाड़े के आटे की जगह कूटू के आटे की भी पकौड़ी बनाई जा सकती है।

दाल—फलाहारी दाल, ककड़ी, खरबूजे और सेम के बीजों अथवा चिरौंजी की बनाई जाती है। इनमें से जिनकी दाल बनाना हो उसे पहले पानी में भिगो दे। बाद में छिलका अलग करके घी में जीरे का तड़का देकर छौंक दे। और खूब भून कर सेंधा नमक, धनियाँ काली मिर्च और केशर घोंटी हुई छोड़ कर चला दे। और अन्दाज से पानी छोड़ कर पका ले।

भात—कूटू या पसाई के चावल लेकर साफ करके धो ले। फिर पतीली में भर कर चावलों से एक पोर ऊँचा पानी भरे और पकाए। उबाल आने पर चला दे और एक कटोरी में पानी भर कर पतीली के मुँह पर रख दे। यह याद रखे कि आँच धीमी हो। कुछ देर बाद

चावल पक जायँ तब उतार ले। यदि कुछ पानी कम पड़े तो कटोरी वाला जरा-सा छोड़ दे। किन्तु पसाना न पड़े।

कढ़ी—यह भी कितनी ही चीजों की बनाई जाती है। जैसे आलू, घुइयाँ, रतालू इत्यादि की कढ़ी बनाई जाती है। इन तीनों चीजों की कढ़ी दो प्रकार से बनाई जाती है। एक तो सुखा कर आटा बनाते हैं दूसरे उबाल लेते हैं। जिसकी कढ़ी बनाना हो उसका डेढ़ पाव आटा लेकर उसमें पाव भर अरारोट या सिंघाड़े का आटा मिला कर पानी छोड़ बेसन की तरह खूब फेंटे। फिर सेंधा नमक, काली मिर्च पिसी अंदाज से छोड़ कर पकौड़ी तोड़ कर तल ले। कढ़ी घोलने के लिए थोड़ा सा फिटा आटा बचा ले। फिर पाव भर खट्टा दही आटे में मिला कर पतला घोल ले। बाद में जीरा, राइ का बघार देकर घोले हुए आटे को छौंक दे। जब दो उबाल आ जायँ तब दो माशे घोंटी हुई केशर और तला पकौड़ी छोड़ दे। जब पक कर गाढ़ी हो जाय तब उतार ले।

यदि घुइयों की कढ़ी बनाए तो लोहे की कड़ाही में न पकाए। इससे कढ़ी काली बनेगी।

परिशिष्ट

उपयोगी बातें

इस पुस्तक को समाप्त करने के पहले कुछ आवश्यक बातें, जो गृहस्थ स्त्री-पुरुषों को जानना चाहिए, लिखी जाती हैं। इनमें पाक-शास्त्र सम्बन्धी बातों के साथ-साथ कुछ अन्य आवश्यक बातें भी हैं—

१ किसी शाक को हाथ से न तोड़कर यदि चाकू से काटा जाय तो उसका स्वाभाविक स्वाद नष्ट हो जाता है।

२. नीबू को कुछ देर के लिए पानी में छोड़ने के बाद उसको काटने से उससे रस बहुत निकलता है।

३. किसी भी तरकारी को जहाँ तक हो सके, थोड़े पानी में पकाए इससे तरकारी स्वादिष्ट लगती है।

४. चिकनाई में बनी हुई चीजों के खाने के बाद तुरन्त ही पानी न पीना चाहिए। घण्टा आध घण्टा ठहर कर पानी पिए। यदि पानी पिए बिना न रहा जाय तो उसकी जगह दूध पिए।

५. गरम दूध या चाय अथवा अन्य प्रकार की कोई गरम गरम चीज खाने के बाद तुरन्त ठंडा पानी पीने से दातों की जड़ कमजोर हो जाती है।

६. फल खाना खाने के बाद ही खाना चाहिए। सुबह उठते ही फल खाना ठीक नहीं।

७ काँसे और ताँबे के बरतन में घी या दही रखने से वह कसा जाता है, और इस तरह के बरतन में रखे हुए दही या घी खाना बहुत हानिकारक है।

८. बासी भोजन को गरम करके न खाना चाहिए।

९. फल और घी खाने के बाद तुरन्त पानी न पीना चाहिए।

१०. घी में पान के टुकड़े डाल कर उसे गरम करे और छान कर रख दे तो घी बहुत दिनों तक खराब नहीं हो सकता।

११. यदि छिपकली के बैठे हुए नमक को कोई खायगा तो वह कोढ़ी हो जायगा। इसलिए नमक को हमेशा ढक कर रखना चाहिए।

१२. पतीली को चूल्हे पर चढ़ाने के पहले उसकी पेंदी पर राखी या मिट्टी का लेवा चढ़ा देने से पतीली माँजते समय उसकी कालिख एकदम साफ हो जाती है। यदि लेवा न लगाना चाहे तो कड़वा तेल हाथ में चुपड़ कर पतीली के पेंदे में चुपड़ दे। इससे भी बहुत जल्दी कालिख साफ हो जाती है।

१३. नमक को पानी में घोल कर उस पानी से प्याज वाले बरतनों को धोने से उनकी बदबू चली जाती है।

१४ नीबू का रस निचोड़ कर खाने के काम में ले आवे और जो उसके छिलके हों उनमें पिसा नमक भर कर पीतल के बरतनों पर मले तो वे बहुत चमकने लगते हैं।

१५. हाथों से मिट्टी के तेल की बदबू दूर करने के लिए कडुवे तेल को खूब अच्छी तरह से हाथों में मले और फिर गरम पानी और साबुन से धो डाले।

१६. जिस जगह मक्खियाँ बहुत हो गई हों उस जगह आम की सूखी पत्तियों को सुलगा दे। इससे मक्खियाँ एकदम भाग जायँगी।

१७. हरी तरकारी को यदि नमक के पानी से धोया जाय तो उसमें जो कीड़े होंगे सब मर जायँगे।

१८. किसी चीज पर स्याही गिर पड़े और धब्बा पड़ जाय तो ताजे ही धब्बे पर पिसा नमक नीबू में डालकर धब्बे पर रगड़ने से धब्बा एकदम साफ हो जाता है।

१९. हाथ में यदि तारकोल का दाग पड़ जाय तो हाथों में मिट्टी

का तेल अच्छी तरह रगड़ दे। फिर कड़ुआ तेल लगा कर गरम पानी और साबुन से धो डाले।

२०. यदि अल्यूमीनियम के गन्दे बरतन साफ करने हों तो नीबू का रस निचोड़ कर उसमें एक कपड़ा भिगो ले और फिर उसी कपड़े से बरतनों को खूब मल कर गरम पानी से धो डाले। ऐसा करने से अल्यूमीनियम के बरतन बहुत जल्दी साफ हो जाते हैं।

२१. खौलते हुए पानी में यदि ताँबे के गन्दे बरतन छोड़ कर कुछ देर तक पकाए, तो वे बहुत साफ हो जाते हैं।

२२. यदि किसी को इस बात का शक हो कि भोजन में किसी ने विष मिला दिया है तो उसे इस प्रकार भोजन की परीक्षा कर लेना चाहिए—भोजन को आग पर डाले, यदि उसके डालने से उसमें नीले रङ्ग की लपट और चटचटाने की आवाज हो तो समझना चाहिए कि भोजन में विष है। उस भोजन के खाने पर जीभ में कड़ापन और जलन भी मालूम होगी।

२३. हींग असली, नकली जानने की यह विधि है कि हींग को आग में डालने से यदि तुरन्त महके तो असली और देर में महके तो नकली।

२४. जिन पतीलियों में रोज खाना बनाया जाता है उनपर कभी कभी बहुत मैल जम जाता है जो बहुत माँजने पर भी साफ नहीं होतीं। उनमें यदि पानी डाल कर और उसमें थोड़ा सा सिरका मिला कर पानी खौला लिया जाय तो उनका रत्ती-रत्ती मैल निकल जायगा। हफ्ते में एक बार इस प्रकार पतीलियों को साफ कर लेना चाहिए।

२५. कलई किए हुए बरतनों में यदि वे गरम हैं तो ठंडा पानी न छोड़ना चाहिए, क्योंकि उनकी कलई खराब हो जाती है।

२६. जिन बरतनों में चिकनाहट बहुत हो उनको पानी में दो-चार बूँद सिरके की डाल कर उससे साफ कर लेना चाहिए। ऐसा करने से चिकनाहट एकदम साफ हो जाती है।

२७. अधिक गर्मी के दिनों में मक्खन को ताजा रखने की यह तरकीब है कि मक्खन को एक पत्थर के बरतन में रख कर फिर एक काठ के सन्दूक में बालू भर कर बीच में मक्खन का बरतन रख कर, जिसके गरदन तक बालू रहे, किसी प्याले से ढक दे और बालू को हर समय खूब गीला रखे। फिर सन्दूक का ढकना बन्द कर दे। इस विधि से रखने से मक्खन बहुत दिनों तक नहीं बिगड़ सकता।

२८. तारपीन के तेल में छनी हुई राख मिला ले और फिर इसको लोहे, पीतल की चीजों पर कुछ देर तक मले। इससे वे खूब साफ होकर चमकने लगती हैं।

२६. मिट्टी के तेल के पीपों जैसे कोई बदबूदार बरतन वगैरह साफ करने हों तो पहले कपूर मिले गरम पानी से खूब धोए। फिर सोडे के पानी से अच्छी तरह धो डाले।

३०. सीने की सुइयाँ और निबें यदि खराब हो गई हों और ठीक से काम न करती हों तो उन पर दियासलाई को जला कर आठ-दस सेकण्ड तक रखे। इससे वे ठीक हो जायँगी।

३१. शीशे के बरतन में गरम चीज रखने के पहले, बरतन के नीचे कपड़े की मोटी सी भीगी गद्दी सी बनाकर रख दे। इससे बरतन के टूटने अथवा चटकने का डर नहीं रहता।

३२. कपड़ों में पड़े हुए जंग के दागों को फटे हुए दूध से धोने से जंग के दाग छूट जाते हैं।

३३. रंगीन चीजों पर पड़े हुए स्याही के दाग छुड़ाने के लिए खट्टे दूध या सज्जी से रगड़ कर धो लेना चाहिए।

३४. टीन या अल्यूमीनियम के बरतनों में जो दाग पड़ जाते हैं वे नमक रगड़ने से साफ हो जाते हैं।

३५. लकड़ी की बनी हुई चीजों पर यदि स्याही से दाग पड़ गए हों तो उन पर नमक मिले पानी से कपड़ा भिगो कर रगड़ कर धो देना चाहिए।

३६. मिट्टी के तेल में एक टुकड़ा कपूर या दो-चार बूँद सिरके की छोड़ कर, लालटेन अथवा लैम्प में भरे तो रोशनी बहुत साफ़ होगी। और यदि लालटेन वगैरह में तेल भर कर एक टुकड़ा नमक को छोड दिया जाय तो इससे तेल कम जलेगा और रोशनी भी खूब तेज होगी।

३७. पिसे नमक के साथ थोड़े से चावल रख देने से नमक के ढेले नहीं बनेंगे।

३८. अल्यूमीनियम की पतीली में कोई चीज बनाते हुए जलकर पेंदे में लग जाय तो उस पतीली में पानी और प्याज के टुकड़े छोड़ कर खौला ले। इससे जली हुई चीज सब साफ़ हो जायगी।

३९. यदि पानी गरम करके रखना हो तो उसमें चिमचा या करछी डाल कर न रखे, नहीं तो पानी की गरमी निकल जायगी।

४०. यदि दाल-चावल पकाते समय उनमें बार-बार उबाल आए तो उनमें थोड़ा-सा घी या तेल छोड़ दे उबाल न आवेंगे।

४१. जिस जगह चींटियाँ बहुत हों, वहाँ अगर सुहागा पीस कर छिड़क दिया जाय तो दो-तीन घंटे में चींटियाँ भाग जायँगी।

४२. चावल पकाने के बरतन में यदि अन्दर चिकनाई चुपड़ दी जाय तो चावलों में पर्त नहीं पड़ेगी।

४३. जस्ते के बरतनों को यदि खूब साफ़ करके चमकाना हो तो साबुन को पानी में घोल कर उसमें मिट्टी का थोड़ा-सा तेल मिला कर मसलने से वे खूब चमकने लगते हैं।

४४. सज्जी घोले पानी से बोतले बड़ी आसानी से साफ़ हो जाती हैं।

४५. कपड़ों पर यदि नीले दाग पड़ गये हों तो पानी में नील और सोडा घोल कर उसमें कपड़े कुछ देर के लिए भिगो कर धो डालना चाहिए।

४६. प्रायः पैर फट कर कट जाते हैं। उन पर यदि रात को कड़वा

तेल लगाकर पिसी हल्दी छिड़क दी जाय तो वे दो-तीन दिन में अच्छे हो जायँगे।

४७. जब आलू उबालने को चूल्हे पर चढ़ाए तो उसमें थोड़ा सा सोडा और शकर मिला कर उबाले। इससे आलू उबल कर सूखे और स्वादिष्ट तैयार होंगे।

४८. कपड़ों पर यदि किसी तरह के धब्बे पड़ जायँ तो उनको एक गिलास पानी में एक चिम्मच सिरका मिला कर, इस पानी से रगड़ देना चाहिए।

४९. कुछ स्याही लिये हुए लाल रङ्ग की हींग जीभ पर रखने से चरचराए और कड़वी मालूम हो तो वह असली होती है और जो हींग भूरे रङ्ग की होती है वह अच्छी खालिस नहीं होती।

५०. तेल खराब न होते हुए भी कभी-कभी लालटेन में धुआँ निकलता है जिसके कारण चिमनी सब काली पड़ जाती है और रोशनी भी तेज नहीं होती। इसको ठीक करने के लिए लालटेन के ऊपर वाले हिस्से में नीचे की तरफ की जमी कालिख को साफ कर देना चाहिये। और बत्ती को भी बराबर काट देना चाहिये।

५१. सन्तरे के छिलके सुखा कर रोज पीस कर उसका मुँह में उबटन करने से फुन्सी, मुहासा और झाँई आदि अच्छी हो जाती हैं। इसके अलावा चेहरे का रंग भी साफ होता है।

५२. तीन चार घण्टे तक चावलों को पानी में भिगो रखे और फिर खूब गरम पत्थर पर पानी से निकाल कर ढक दे और ऊपर से कुछ ढक दे। कुछ देर में चावल पक कर तैयार हो जायँगे।

५३. चूहों के बिलों में यदि पीपरमेन्ट का तेल रुई में छिड़क कर रुई को रख दिया जाय तो चूहे बिल छोड़ कर भाग जायँगे।

५४. कपड़े पर जले हुए दागों को मिटाने के लिये प्याज का रस लगाना चाहिये।

५५. खाना पकाते या अन्य किसी कारण से हाथ-पैर जल जायँ तो

जले हुए स्थान पर जैतून या तिल का तेल लगाना चाहिये। तेल और चूने का पानी दोनों को अच्छी तरह मिला कर रखे। जलने पर इसे लगाने से तुरन्त लाभ होगा।

५६. पीतल के बरतन जो बहुत दिनों से काम में न लाये गए हों, जब काम में लाना हो तो पहले नमक और सिरके से साफ़ करके तब काम में लाना चाहिये।

५७. ताजे नीबुओं को अच्छा रखने के लिए उन्हें किसी बराबर जगह पर रख कर ऊपर से किसी शीशे के बरतन को इस प्रकार से ढके कि उसमें जरा सी हवा न जाने पावे। जब जरूरत हो तब नीबू निकाल ले और फिर ढक दे। यदि नीबुओं में हवा न लगेगी तो वे बहुत अच्छे बने रहेंगे।

५८. कोयला कम जलाने का उपाय यह है कि एक गैलन पानी में एक मुट्ठी सोडा मिलाले, फिर इस पानी को कोयलों पर छिड़क कर, उनको बिलकुल भिगो दे।

५९. मच्छर भगाने का सहज उपाय यह है कि मीठे तेल में थोड़ा सा अजवाइन का तेल मिला ले, फिर उस तेल में काग़ज के टुकड़ों को भिगोकर कमरे के चारों कोनों में लगा दे।

६०. शहद असली-नकली जानने की विधि यह है कि एक कटोरी में पानी लेकर उसमें दो बूँद शहद टपका दे। अगर शहद की बूँदें वैसे ही रहें तो असली होगा और यदि उन बूँदों में कोई अन्तर पड़े तो नक़ली होगा।

६१. केशर पहचानने की विधि यह है कि गन्धक के तेजाब में केशर की दो पत्ती डाले। यदि वह उसमें डालने से काली या लाल हो जाय तो असली और जो नीली हो जाय वह नकली होगी।

६२. मुँह की बदबू दूर करने के लिए, एक लोटा पानी में एक नीबू का रस निचोड़ कर उससे कुल्ला करना चाहिये।

६३. खिड़की वगैरह के दरवाजों पर सिरका रगड़ा जाय तो खूब चमकेंगे।

६४. बरसते हुए पानी में रोगन की हुई चीजें धोने से खूब साफ हो जाती हैं।

६५. फटे हुए हाथ पैरों को शकर की शरबत से धोना चाहिये। इससे फटे हुए हाथ-पैर अच्छे हो जाते हैं।

६६. पेट्रोल के बरतन को आग से बहुत बचाना चाहिए। किसी चीज पर अगर चिकनाई का दाग पड़ गया हो तो उस दाग पर पेट्रोल लगाकर धूप में रख देने से दाग मिट जाता है।

६७. कपड़े के रंग में थोड़ा सिरका भी मिला कर तब रंगे, इससे कपड़े चमकने लगते हैं।

६८. अक्सर कुछ दाग और खासकर फलों के दाग जो पड़ जाते हैं उनको साफ करने के लिए लोग प्रायः साबुन का प्रयोग करते हैं। इसका यह फल होता है कि वे साफ हो जाने के बजाय और स्थायी हो जाते हैं। इससे साबुन से न धोकर उनको खाली पानी से ही धोना चाहिए और अगर खाली पानी से साफ न हो तो नीबू के रस का प्रयोग करना चाहिए।

६९. ऊनी कपड़े या कम्बल यदि पसीने या मैल से गंदे हो गए हों तो उनको साफ करने के लिये पहले उन्हें एमोनिया के पानी में भिगो देना चाहिये। इस पानी में कुछ देर तक भीगे रहने पर उनका मैल और दुर्गन्धि दूर हो जायगी। इसके बाद उनको सुखाकर किसी चीज से कूट देना चाहिये जिससे उनके बाल फिर यथा स्थान बैठ जायँ।

७०. घर का काम काज करने के कारण स्त्रियों के हाथ प्रायः खराब हो जाते हैं। हथेली की खाल सख्त और विकृत हो जाती है। इसके लिए एक शीशा में ग्लेसरीन और नीबू का रस बराबर बराबर मिला-कर रख लेना चाहिए और काम कर चुकने पर साबुन से हाथ धोकर

नीबू मिले हुए ग्लेसरीन को हाथों में मल लेना चाहिए। इससे हथेली कोमल और खूब चिकनी होगी।

७१. जिस बरतन में रोटियाँ रक्खी जाती हैं, रोटियाँ रख कर यदि उस बरतन के ऊपर भीगा कपड़ा लपेट दिया जाय तो सूख जाने के बजाय रोटियाँ बड़ी मुलायम रहती हैं।

७२. दूध का सेवन करने से शरीर में बल और तेज बढ़ता है, रोगों का नाश होता है।

७३. सभी प्रकार की खटाई हानिकारक होती है। उससे अनेक विकार उत्पन्न होते हैं। वीर्य को नुकसान पहुँचता है और शरीर में कितने ही रोग उत्पन्न होते हैं।

७४. शराब और मांस का सेवन करने से शरीर और बुद्धि, दोनों का नाश होता है।

७५. कब्ज होने पर उपवास करना चाहिये और यदि खाने ही की आवश्यकता हो तो हरे साग, साबूदाना, मूँग की दाल आदि हलकी और पाचक चीजें बना कर खानी चाहिये।
